

SAMSUNG

ПАЙДАЛАНУШЫ НҰСҚАУЛЫҒЫ

SM-L320
SM-L325F
SM-L330
SM-L335F
SM-L500
SM-L505F



Мазмұны

Жұмысты бастау

6 Galaxy Watch8 / Galaxy Watch8 Classic туралы ақпарат

7 Құрылғы орналасуы және функциялары

7 Сағат

12 Сымсыз зарядтағыш

13 Батареяны зарядтау

13 Сымсыз зарядтау

14 Батареяны зарядтау туралы кеңестер және сақтық шаралары

15 Қуатты үнемдеу режимін пайдалану

16 Сағатты тағып жүру

16 Таспаны бекіту және алу

18 Сағат қолға тағу

19 Таспа туралы кеңестер және сақтық шаралары

20 Дәл өлшемдер алу үшін сағатты тағу әдісі

22 Сағатты қосу және өшіру

23 Сағатты телефонға қосу

23 Galaxy Wearable қолданбасын орнату

23 Сағатты Bluetooth арқылы телефонмен байланыстыру

25 Қашықтан қосу

25 Желілерді пайдалану

26 Сағатқа есептік жазбалар қосу

27 Экранды басқару

27 Шеңбер

28 Экран

29 Экран құрамы

30 Экранды қосу және өшіру

31 Экранды ауыстыру

31 Қолданбалар экраны

33 Құлыптау экраны

34 Сағат

34 Сағат экраны

34 Сағат циферблатын өзгерту

36 Always On Display мүмкіндігін қосу

36 Тек сағат режимін қосу

36 Жылдам қол жеткізу панелі мүмкіндігін пайдалану

37 Хабарландырулар

37 Хабарландыру тақтасы

37 Келген хабарландыруларды тексеру

38 Хабарландыруларды алу қолданбаларын таңдау

38 Жылдам тақта

41 Мәтінді енгізу

41 Пернетақта орналасуы

43 Қосымша пернетақта функциялары

Қолданбалар және мүмкіндіктер

44 Қолданбаларды орнату және басқару

- 44 Play Store
- 44 Қолданбаларды басқару

45 Телефон

- 45 Кіріспе
- 45 Қоңырау шалу
- 47 Қоңыраулар кезіндегі опциялар
- 47 Қоңырауларды қабылдау

48 Контактілер

49 Samsung Wallet

- 49 Кіріспе
- 49 Samsung Wallet орнату
- 49 Samsung Pay қолданбасын пайдалану
- 50 Билеттерді пайдалану

51 Samsung Health

- 51 Кіріспе
- 52 Қуат көрсеткіші
- 52 Күнделікті әрекет
- 54 Қадамдар
- 55 Жаттығу
- 62 Осы аптадағы жаттығу
- 63 Жүгіру үйрет.
- 64 Ұйқы
- 66 Дәрі-дәрмектер
- 67 Тамақ
- 68 Дене құрамы
- 71 Есте сақтау
- 72 Циклді қадағалау
- 74 Жүрек соғ.
- 76 Стресс
- 77 Қандағы оттегі
- 80 Су

- 81 AGEs индексі
- 83 Қантамыр жүктемесі
- 84 Антиоксидант индексі
- 85 Together
- 85 Параме-р

86 Samsung Health Monitor

- 86 Кіріспе
- 87 Биометрлік деректерді өлшеуге қатысты сақтық шаралары
- 92 Қан қысымын өлшеуді бастау
- 94 ЭКГ өлшеуді бастау
- 97 Ұйқыдағы апноэ мүмкіндігін пайдалануды бастау

98 GPS

99 Музыка

- 99 Кіріспе
- 99 Музыканы пайдалану
- 99 Сағатта сақталған аудиофайлдарды реттеу

100 Медиа реттегіш

- 100 Кіріспе
- 101 Музыка ойнатқышын басқару
- 101 Бейне ойнатқышын басқару

102 Еске салу

102 Күнтізбе

103 Vixby

103 Ауа райы

104 Дабыл

104 Әлемдік сағат

105 Таймер

105 Секунд өлшегіш

106 Галерея

- 106 Кіріспе
- 106 Сағатта сақталған суреттерді реттеу
- 107 Галереяны пайдалану
- 107 Суреттерді көру
- 108 Циферблатты реттеу
- 108 Суреттерді жою

109 Samsung Find

110 SOS хабарын жіберу

- 110 Кіріспе
- 110 SOS сұрауын алдын ала орнату
- 111 SOS сұрау
- 112 Құлап қалған кезде SOS сұрау
- 113 Орын туралы ақпаратты бөлісуді тоқтату

113 Диктофон

114 Калькулятор

115 Компас

115 Buds контроллер

116 Камера контроллері

117 Samsung Global Goals

117 SmartThings

117 Google қолданбалары

118 Параметрлер

- 118 Кіріспе
- 118 Samsung account
- 118 Қосылымдар
- 122 Режимдер мен Әдеттегі істер
- 124 Дыбыстар және діріл
- 124 Хабарландырулар
- 125 Дисплей
- 125 Батарея

- 126 Түймелер мен қимылдар
- 127 Health
- 127 Қауіп-к және құпия-қ
- 128 Геодеректер
- 128 Қауіпсіздік және төтенше жағдай
- 128 Есептік жазбалар және сақтық көшірме
- 129 Google
- 129 Қосымша мүмкіндіктер
- 130 Құрылғы күтімі
- 130 Қолданбалар
- 131 Жалпы
- 131 Арнайы мүмкіндіктер
- 132 Бағдарлама жаңартуы
- 132 Сағат туралы

Galaxy Wearable қолданбасы

133 Кіріспе

135 Сағат беттері

136 Қолданбалар экраны

137 Бөлшектер

137 Жылдам тақта

138 Сағат параметрлері

- 138 Кіріспе
- 138 Samsung account жазбасы
- 138 Режимдер мен Әдеттегі істер
- 138 Дыбыстар және діріл
- 139 Хабарландырулар
- 139 Дисплей
- 139 Батарея
- 139 Түймелер мен қимылдар
- 139 Health
- 140 Wallet
- 140 Қауіпсіздік және төтенше жағдай
- 140 Есептік жазбалар және сақтық көшірме

- 141 Қосымша мүмкіндіктер
- 141 Құрылғы күтімі
- 141 Қолданбалар
- 142 Мазмұнды басқару
- 143 Ұялы жоспарлар (мобильдік желі қосылған үлгілер)
- 143 Жалпы
- 143 Арнайы мүмкіндіктер
- 143 Сағат бағд. жасақтама жаңартуы
- 143 Сағат туралы
- 144 Сағатымды табу**
- 145 Дүкен**

Пайдалану бойынша ескертпелер

- 146 Құрылғыны пайдалану бойынша сақтық шаралары
- 148 Орама құрамы мен керек-жарақтар бойынша ескертпелер
- 149 Құрылғының су мен шаңға төзімділігін сақтау
- 150 Қызып кету туралы алдын ала ескерту
- 151 Сағатты тазалау және басқару
- 152 Сағаттағы материалдарына аллергияңыз болған жағдайда абай болыңыз

Қосымша

- 153 Ақауларды жою

Жұмысты бастау

Galaxy Watch8 / Galaxy Watch8 Classic туралы ақпарат

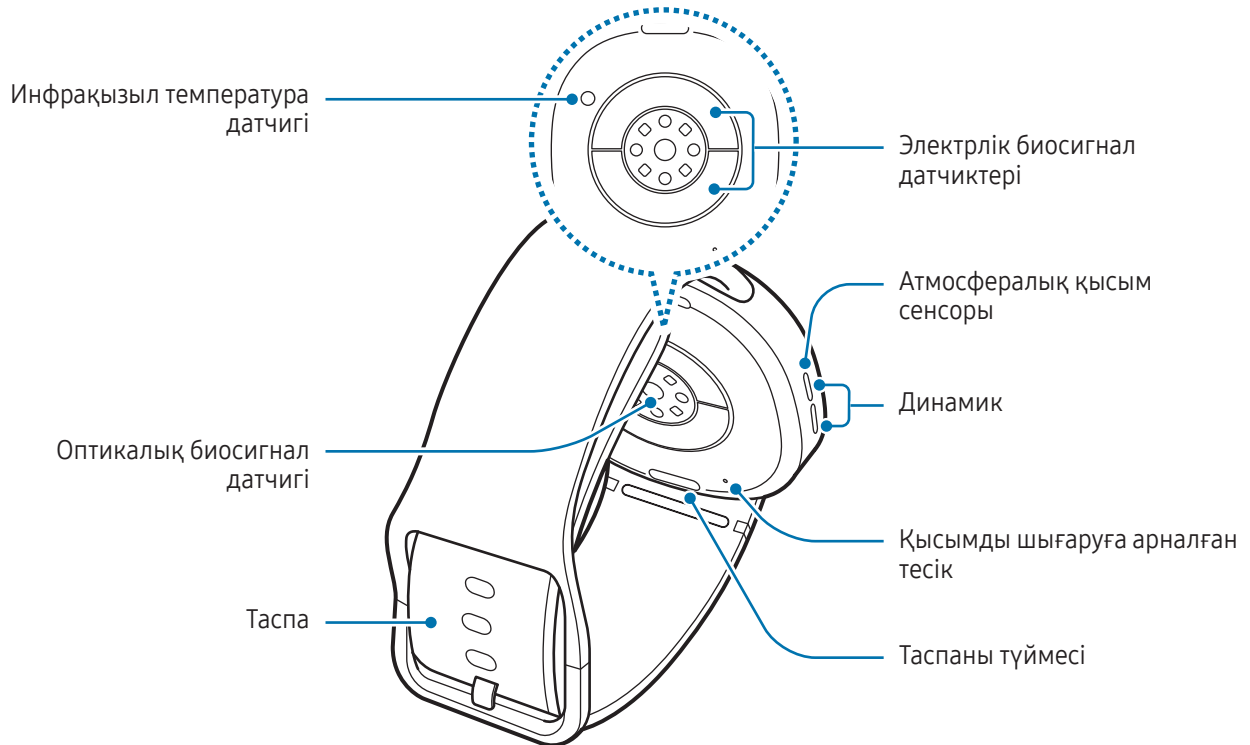
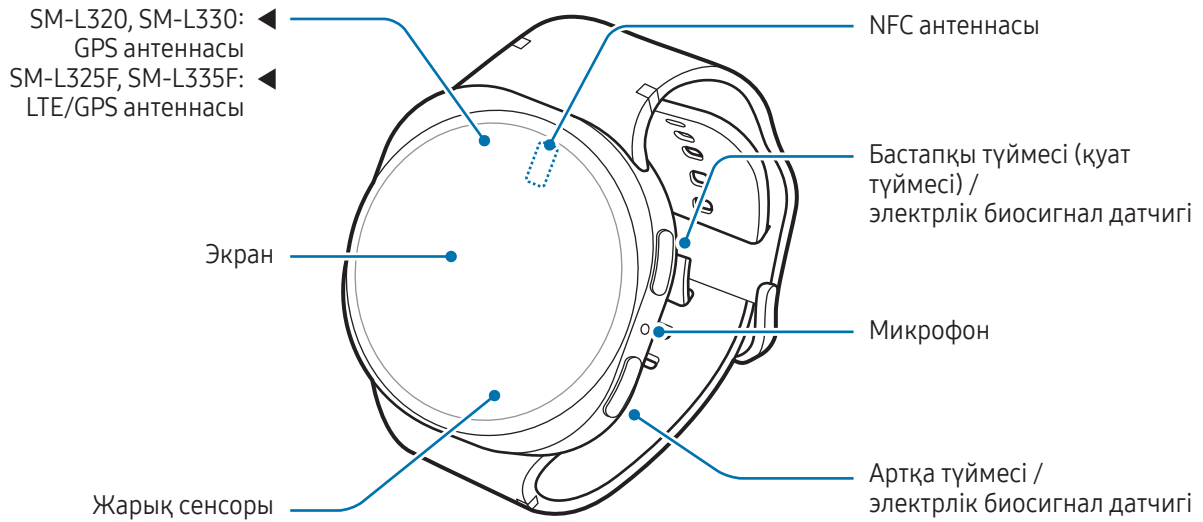
Galaxy Watch8 / Galaxy Watch8 Classic (бұдан ары қарай сағат) — жаттығу үлгісін талдауға, денсаулықты бақылауға, телефон қоңырауын шалуға және музыка ойнатуға арналған ыңғайлы қолданбалар пайдалануға мүмкіндік беретін смарт сағат. Шеңбер көмегімен түрлі мүмкіндіктерді шолуға және оларды экранды түрту арқылы іске қосуға, сондай-ақ циферблатты талғамыңызға сәйкес өзгертуге болады.

Сағатты телефонмен байланыстырғаннан кейін пайдалана аласыз.

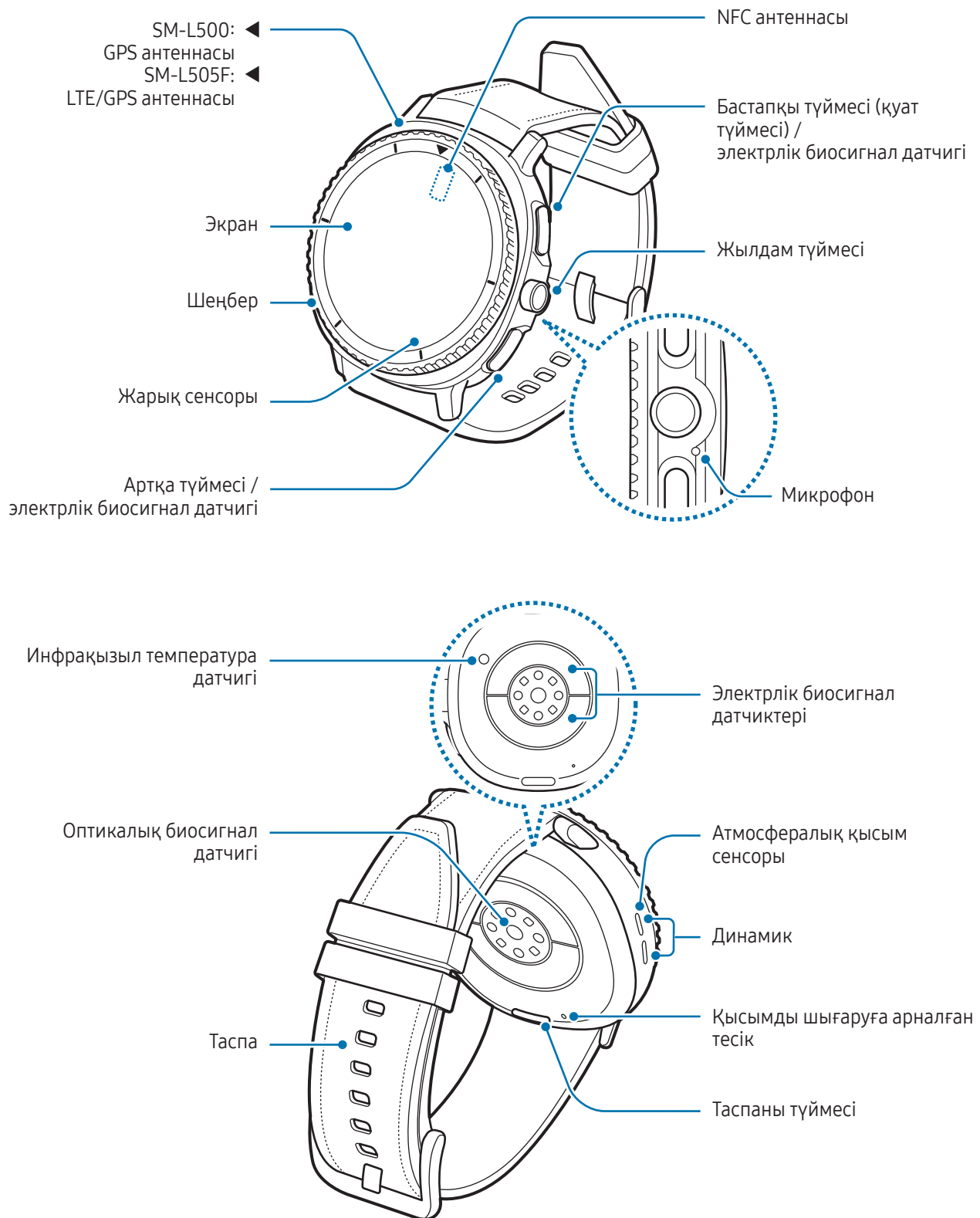
Құрылғы орналасуы және функциялары

Сағат

► Galaxy Watch8:



► Galaxy Watch8 Classic:





- Құрылғы қалыпты жұмыс істеуі үшін, оны магниттік кедергі жоқ жерде қолданыңыз.
- Құрылғы және кейбір керек-жарақтар (бөлек сатылады) магниттерден тұрады. Оны несие карталарынан, имплантталған медициналық құрылғылардан және магниттер әсер етуі мүмкін басқа да аспаптардан алшақ ұстаңыз. Медициналық құрылғыларға қатысты жағдайда, бұл құрылғыны олардан 15 см-ден ұзақ қашықтықта ұстаңыз. Медициналық құрылғының жұмысына кедергі келтіру туралы күмәніңіз болса, құрылғыны қолдануды доғарып, дәрігеріңізбен немесе медициналық құрылғыны өндірушімен кеңесіңіз.
- Жүрекке кардиостимулятор имплантталған болса, құрылғыны имплантталған құрылғыға жақын қалталарға, мысалы, кеуде қалтасына немесе күртешенің ішкі қалтасына салмаңыз.
- Магниттер әсер ететін нысандардан және құрылғы мен магниттерден тұратын кейбір керек-жарақтардан (бөлек сатылады) қауіпсіз арақашықтық сақтаңыз. Құрылғыдағы магниттер несие карталары, банк есеп айырысу кітапшасы, қону талоны немесе тұрақ талоны сияқты нысандарды зақымдауы немесе өшіруі мүмкін.



- Динамиктерді пайдалану кезінде, мысалы, медиа файлдарын ойнатқанда сағатты құлақтарыңызға жақын қоймаңыз.
- Таспаны таза ұстаңыз. Шаң және бояу сияқты ластайтын заттарға тию таспада толық кетіру мүмкін емес дақтарға әкелуі мүмкін.
- Сағаттың сыртындағы тесіктерге үшкір заттарды салуға болмайды. Өнімнің ішкі құрамдастары суға төзімділігімен бірге зақымдалуы мүмкін.
- Әйнегі шытынаған немесе акрилді корпусы сынған сағатты пайдалансаңыз, жарақат алу қаупі бар. Сағатты Samsung қызмет көрсету орталығында немесе өкілетті қызмет көрсету орталығында жөндегеннен кейін ғана қолдануға болады.
- Егер микрофонға немесе динамикке шаң не бөгде заттар түссе, сағаттың дыбысы ақырын шығуы немесе кейбір функциялары жұмыс істемей қалуы мүмкін. Шаңды немесе бөгде заттарды үшкір нәрсемен кетіруге әрекет жасасаңыз, сағат зақымдалуы және оның сыртқы беті бұзылуы мүмкін.



- Келесі жағдайларда өзара әрекеттесу мәселелері туындауы және батарея зарядының бітуі мүмкін:
 - Сағаттың антенна аймағына металл жапсырмалар тіркелсе
 - Металл таспаны пайдаланған жағдайда
 - Егер қоңыраулар немесе ұялы деректер байланысы сияқты белгілі бір мүмкіндіктерді пайдалану кезінде сағат антенна аймағы қолмен немесе басқа нысандармен жабылса
- Қысым шығаруға арналған тесік керек-жарақпен (жапсырма сияқты) жабылып қалса, қоңырау барысында немесе мультимедиа ойнату кезінде қажетсіз шуылдар естілуі мүмкін.
- Жарық сенсоры аймағын керек-жарақтарымен, мысалы жапсырмалармен немесе қақпақпен жабуға болмайды. Бұл сенсордың дұрыс жұмыс істемеуіне әкелуі мүмкін.
- Сағаттың микрофонына сөйлеген кезде, оның бөгелмегеніне көз жеткізіңіз.
- Сағатты атмосфералық қысым өзгертін ортада пайдаланған кезде, қысымды шығаруға арналған тесік сағаттың ішкі бөлшектері мен датчиктерінің дұрыс жұмысын қамтамасыз етеді.
- Осы нұсқаулықта Galaxy Watch8 Classic суреттері көрсетілген.

Түймелер

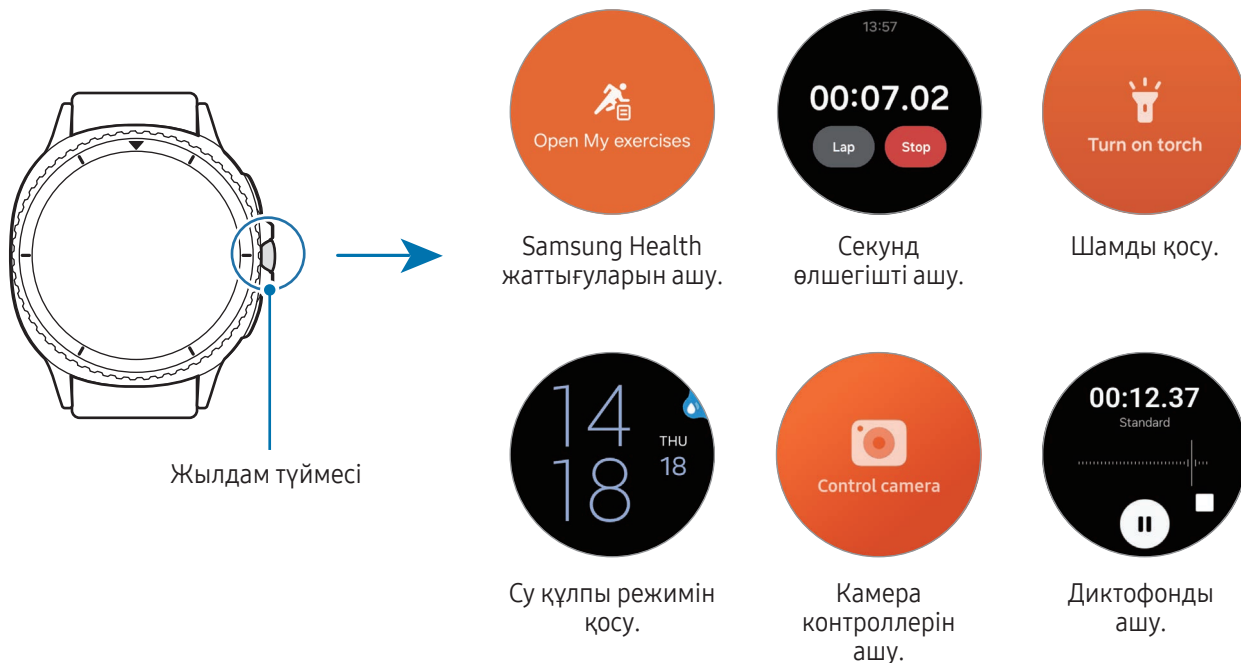
Түйме	Функция
Бастапқы түймесі	<ul style="list-style-type: none"> • Сағат өшкен кезде, қосу үшін басып тұрыңыз. • Экран өшкен кезде, экранды қосу үшін басыңыз. • Орнатылған мүмкіндікті немесе қолданбаны ашу үшін екі рет басыңыз немесе басып тұрыңыз. • Кез келген басқа экранда болған кезде сағат экранын ашу үшін басыңыз.
Артқа түймесі	<ul style="list-style-type: none"> • Экран өшкен кезде, экранды қосу үшін басыңыз. • Орнатылған мүмкіндікті іске қосу үшін басыңыз.
Бастапқы түймесі + Артқа түймесі	<ul style="list-style-type: none"> • Экран суретін түсіру үшін бір уақытта басыңыз. • Сағатты өшіру үшін бір уақытта басып тұрыңыз.

Бастапқы түймесін немесе артқа түймесін орнату

Бастапқы немесе артқа түймесін басу арқылы іске қосылатын қолданбаны не мүмкіндікті таңдаңыз. Қолданбалар экранында параметрлер белгішесі (⚙️) → **Түймелер мен қимылдар** тармағын түртіп, **Бастапқы түймесі** немесе **Артқа түймесі** бөлімінен қажетті опцияны таңдаңыз.

Жылдам түймесін орнату және пайдалану (Galaxy Watch8 Classic)

Жылдам түймесі — жаттығу жасауға және сырттағы әрекеттерге арналған мүмкіндіктерді жылдам ашу үшін басуға болатын, бастапқы және артқа түймелерінің арасындағы шаршы түйме.



1 Қолданбалар экранында параметрлер белгішесі (⚙️) → **Түймелер мен қимылдар** тармағын түртіңіз.

2 **Жылдам түймесі** бойынша қажетті әрекетті таңдаңыз.

- **Әрекет:** жылдам түймесін жаттығуды не мүмкіндікті іске қосатындай орнату. Сіз таңдайтын әрекет жылдам түймесін басқан кезде не нәрсе орын алатынын анықтайды. Жылдам түймесін басқан кезде, оның ешқандай мүмкіндікті іске қосқанын қаламасаңыз, **Жоқ** опциясын таңдаңыз.
 - **Жаттығулар:** жаттығулар тізімін ашу не жаттығуды бастау үшін орнатуға болады. Жаттығу кезінде оны кідіруге не тоқтатуға және жылдам түймесін басу арқылы әр жаттығу бойынша жан-жақты әрекеттерді орындауға болады.
 - **Мүмкіндіктер:** секунд өлшегішті ашу немесе шамды не су құлпы режимін қосу үшін орнатуға болады.

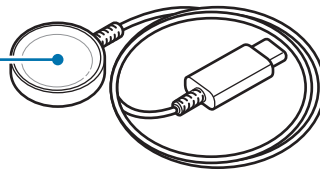
- **Әрекетті мынадан бастау:** жылдам түймесін бір не екі рет басу арқылы жаттығу не мүмкіндік ашылатындай орнатуға болады.



- Киімнің, қолғаптың қалың болғанына немесе сағаттың тағылғанына байланысты түймелер кездейсоқ басыла берсе, келесі тәсілдердің бірін қолданып көріңіз:
 - **Дәл өлшемдер алу үшін сағатты тағу әдісі** бөлімін қараңыз. Сағатты қайтадан тағып көріңіз.
 - Сағатты түймелер қарама-қарсы бағытқа қарайтындай тағыңыз. Экран төңкеріліп тұрса, қолданбалар экранында параметрлер белгішесі (⚙️) → **Жалпы** → **Бағыт** тармағын түртіп, **Түйменің орны** бөлімінде түйме орнын нақты бағдарға сай келетіндей орнатыңыз.

Сымсыз зарядтағыш

Сымсыз зарядтау беткі қабаты



Сымсыз зарядтағышта су қолданбаңыз, себебі сымсыз зарядтағышта сағат сияқты судан қорғаныс сертификаты жоқ.


Батарейаны зарядтау



Сағатын бірінші рет пайдалану алдында немесе ұзақ уақыт бойы пайдаланылмағаннан кейін батареяны зарядтаңыз.

Сымсыз зарядтау

- 1 Сымсыз зарядтағышты USB қуат адаптеріне жалғаңыз.
- 2 Сағаттың артқы жағының ортасын сымсыз зарядтау құрылғысының ортасымен туралап, сағатты сымсыз зарядтағышқа қойыңыз. Керек-жараққа немесе қақпаққа байланысты сымсыз зарядтау мүмкіндігі ойдағыдай жұмыс істемеуі мүмкін. Тұрақты түрде сымсыз зарядтау үшін, сағаттан қақпақты немесе керек-жарақты алып тастағаныңыз дұрыс.
- 3 Толығымен зарядтағаннан кейін сағаттан сымсыз зарядтағыштан ажыратыңыз.

Зарядтау күйін тексеру

Сымсыз зарядтау барысында экранда зарядтау күйін көре аласыз. Экранда зарядтау күйі көрсетілмесе, қолданбалар экранында параметрлер белгішесі  → **Дисплей** тармағын түртіңіз, содан соң **Зарядтау ақпаратын көрсету** қосқышын қосу үшін түртіңіз.

-  Сағат өшіп тұрған кезде және батарея 10%-дан жоғары зарядталғанда, сағатты зарядтап жатқан кезде ол автоматты түрде қосылады. Сағатты зарядтау және өшірулі күйде ұстау үшін қолданбалар экранында параметрлер белгішесі  → **Батарея** тармағын, содан кейін **Автоматты қосу** қосқышын қосу үшін түртіңіз. Сағат қосулы кезде оны зарядтағанда, түймені басу арқылы экранда зарядтау күйін тексеруге болады.

Батареяны зарядтау туралы кеңестер және сақтық шаралары



Өзіңіздің сағатыңызға арналған және Samsung мақұлдаған зарядтағышты және кабельді ғана пайдаланыңыз. Сәйкес емес зарядтағыш және кабель едәуір жарақаттануға немесе құрылғыны зақымдауға себеп болуы мүмкін.



- Зарядтағышты дұрыс жалғамау құрылғыны қатты зақымдауы мүмкін. Дұрыс пайдаланбаудан туындаған кез келген зақымға кепілдік қолданылмайды.
- Тек сағатпен бірге берілген сымсыз зарядтағышты пайдаланыңыз. Сағатты басқа пайдаланушының сымсыз зарядтағышын қолданған кезде дұрыс зарядталмауы мүмкін.
- Сымсыз зарядтағыш ылғал болған кезде сағатты зарядтасаңыз, құрылғы зақымдалуы мүмкін. Сағатты зарядтау алдында сымсыз зарядтағышты дұрыстап құрғатыңыз.



- Қуатты үнемдеу үшін пайдаланылмаған кезде зарядтағышты желіден ажыратыңыз. Зарядтағыштың қуат қосқышы жоқ, сондықтан қуатты ысыраптауды болдырмау үшін пайдаланбаған кезде зарядтағышты электр розетка ұясынан ажырату керек. Зарядтау кезінде зарядтағыш электр розетка ұясына жақын және оңай қол жетімді болуы керек.
- Galaxy Watch8 Classic және Galaxy Watch8 сымсыз қуатпен бөлісу мүмкіндігіне қолдау көрсетпейді.
- Сағаттың кірістірілген сымсыз зарядтау катушкасы бар. Батареяны сымсыз зарядтау тақтасы арқылы зарядтауға болады. Алайда таспа бекітілсе, кейбір таспалардың құрылымына байланысты сағатты кейбір сымсыз зарядтау тақталарымен зарядтау мүмкін емес. Сағатты сымсыз зарядтау тақтасымен зарядтау үшін алдымен сағаттан таспаны алып тастаңыз. Сондай-ақ сымсыз зарядтау тақталары бөлек сатылады. Қолжетімді сымсыз зарядтау тақталары туралы қосымша ақпарат Samsung веб-сайтында ұсынылған.
- Зарядтаған кезде, тиімді зарядтауға кепілдік беретін және мақұлданған зарядтағышты пайдаланғаныңыз дұрыс.
- Сағат мен сымсыз зарядтағыш арасында кедергі болса, сағат дұрыс қуатталмауы мүмкін. Зарядтау алдында оның үстінде тер, сұйықтық немесе шаңның бар-жоғын тексеріңіз.
- Егер батарея заряды толығымен таусылған болса, сымсыз зарядтағышты жалғағаннан кейін сағатты бірден қосылмайды. Оны қоспас бұрын, таусылған батареяның бірнеше минут зарядталуына мүмкіндік беріңіз.
- Егер бір уақытта бірнеше қолданбаны, желілік қолданбаларды немесе басқа құрылғыға байланысты қажет ететін қолданбаларды пайдалансаңыз, батарея тез таусылады. Деректерді тасымалдау кезінде қуаттың үзілуін болдырмау үшін әрқашан бұл қолданбаларды батареяны толығымен зарядтағаннан кейін пайдаланыңыз.



- Сымсыз зарядтағышты компьютер немесе бірнеше құрылғыны зарядтауға арналған хаб сияқты басқа қуат көзіне жалғаған кезде, сағат дұрыс зарядталмауы немесе төмен кернеуге байланысты баяу зарядталуы мүмкін.
- Сағатты зарядталып жатқанда пайдалануға болады, бірақ ол кезде батареяны толық зарядтауға ұзағырақ уақыт кетуі мүмкін.
- Зарядталып жатқанда пайдаланылған кезде, сағаттың қуат көзі тұрақсыз болса, экран жауап бермеуі мүмкін. Егер бұндай жағдай орын алса, сағатты сымсыз зарядтағыштан ажыратыңыз.
- Зарядтау кезінде сағат қызып кетуі мүмкін. Бұл қалыпты жағдай және сағаттың қызмет мерзіміне немесе өнімділігіне әсер етпеуі тиіс. Сағатты тақпай тұрып, оны біраз уақытқа салқындатып қойыңыз. Егер батарея әдеттегіден көбірек қызса, зарядтағыш зарядтауды тоқтатуы мүмкін.
- Сағат дұрыс зарядталмай жатса, сағат пен сымсыз зарядтағышты Samsung қызмет көрсету орталығына немесе өкілетті қызмет көрсету орталығына апарыңыз.
- Бүгілген немесе зақымдалған сымсыз зарядтағыш кабелін қолданбаңыз. Сымсыз зарядтағыш кабелі зақымдалса, оны пайдалануды тоқтатыңыз.

Қуатты үнемдеу режимін пайдалану

Батареяның қолдану мерзімін ұзарту үшін қуатты үнемдеу режимін қосу.

Экранның жоғарғы жиегінен төмен қарай сүйреу арқылы жылдам тақтаны ашып, мүмкіндікті қосу үшін қуатты үнемдеу белгішесін (🔋) түртіңіз. Болмаса қолданбалар экранында параметрлер белгішесі (⚙️) → **Батарея** тармағын түртіп, **Қуатты үнемдеу** қосқышын қосу үшін түртіңіз.

Қуатты үнемдеу режимі қосылады және кейбір мүмкіндіктерге шектеу қойылады.




Батарея қуаты белгілі бір деңгейден түсіп кетсе, қуатты үнемдеу экраны пайда болады. Қуатты үнемдеу режимін қосу үшін **Қосу** түймесін түртіңіз. Бұл жағдайда сағат батареясы 15%-дан көп зарядталса, қуатты үнемдеу режимі автоматты түрде өшеді. Алайда қуатты үнемдеу режимін параметрлерден немесе жылдам тақтадан қоссаңыз, сағат батареясы 15%-дан көп зарядталса да, қуатты үнемдеу режимі автоматты түрде өшпейді.

Сағатты тағып жүру

Таспаны бекіту және алу

Сағатты пайдалану алдында таспаны бекітіңіз. Жаңасына ауыстыру үшін таспаны сағаттан ажырата аласыз.

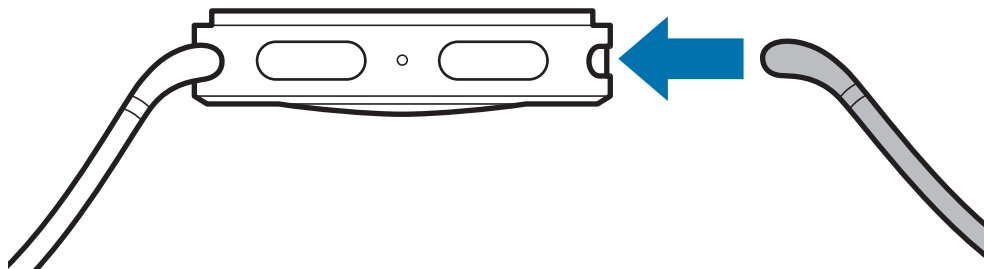
 Таспаларды бекіту немесе алу кезінде тырнағыңызды жаралап алмаңыз.



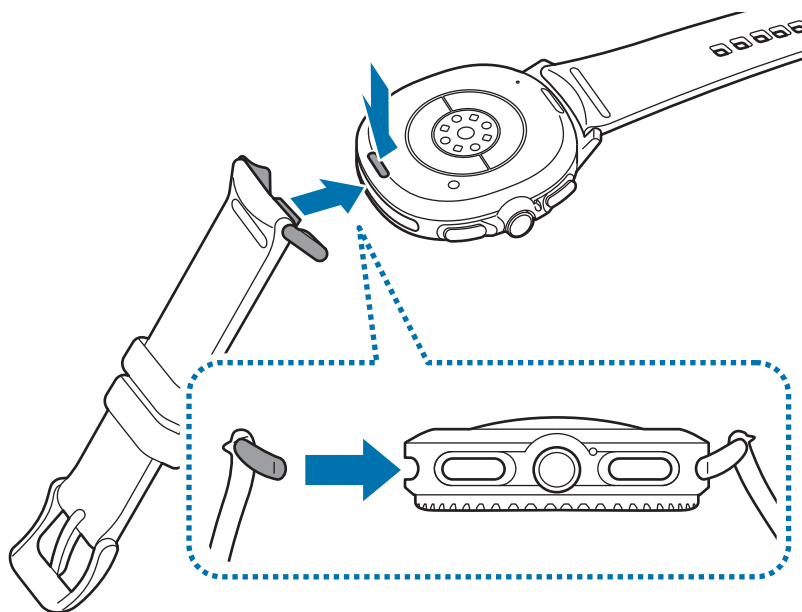
- Ауданға немесе үлгіге байланысты берілген таспа өзгеріп отыруы мүмкін.
- Жиынтыққа кіретін таспа өлшемі үлгіге байланысты әр түрлі болуы мүмкін. Үлгііздің өлшеміне сәйкес келетін дұрыс таспаны пайдаланыңыз.

Таспаны бекіту

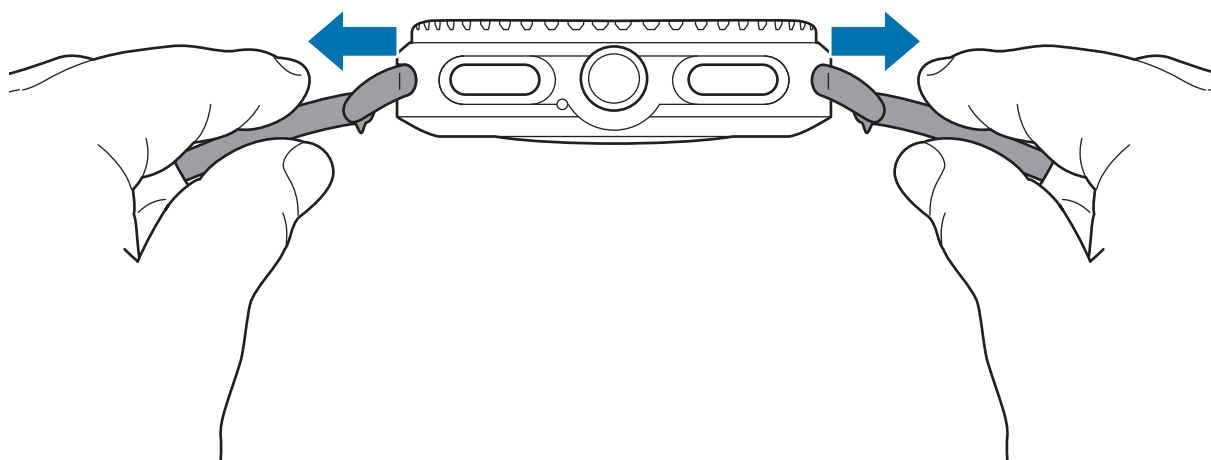
1 ► **Galaxy Watch8:** таспа мен сағатты туралап, таспаны шерт еткен дыбыс шыққанша итеріңіз.



► **Galaxy Watch8 Classic:** сағаттың артқы жағы мен таспаның ішкі жағын жоғары қаратып қойыңыз. Таспа мен сағатты туралап, таспаны шерт еткен дыбыс шыққанша итеріңіз. Таспа түймесін бассаңыз, таспаны бекіту оңай болады.

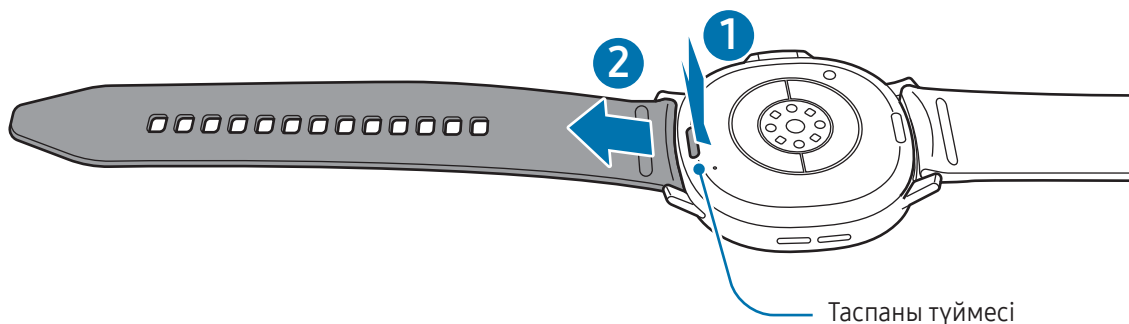


2 Таспаның мықтап бекітілгенін және сағаттан ажырап кетпейтінін тексеру үшін оның екі жағынан ақырындап тартыңыз.



Таспаны алып тастау

Таспа түймесін басу арқылы белдікті таспаны алыңыз.



Сағат қолға тағу

Сағатты білегіңізге қойыңыз. Алдымен, таспаны білекке тағыңыз, істікті реттеу саңылауына салып, оны жабу үшін қамытты бекітіңіз. Таспа тым тар болса, бастау саңылауды қолданыңыз.



Таспаны шамадан тыс бүктемеңіз. Бұлай істеу сағатты зақымдауы мүмкін.



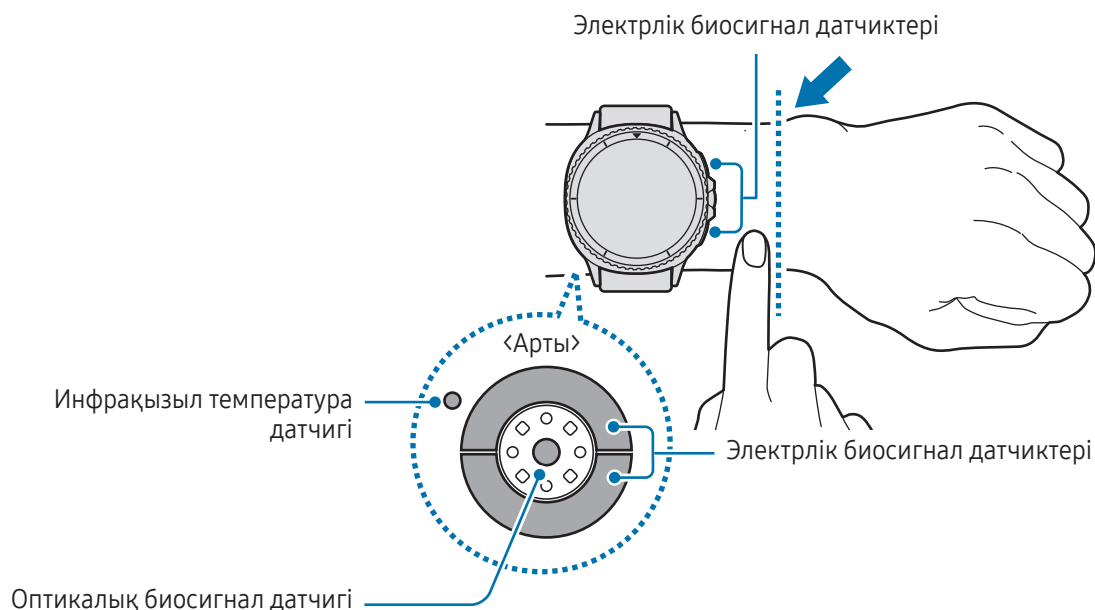
- Физикалық жағдайыңызды дәл анықталуын қамтамасыз ету үшін сағат білегіңізге мықтап орап тағыңыз. Қосымша ақпаратты [Дәл өлшемдер алу үшін сағатты тағу әдісі](#) бөлімінен қараңыз.
- Сағат артына белгілі бір материалдар тисе, сағат материал түріне байланысты оның білегіңізге тағылғанын анықтауы мүмкін.
- Егер сағаттың артындағы датчиктер білегіңізге 10 минуттан ұзақ тимей тұрса, сағат оны білегіңізге тағылмаған деп анықтауы мүмкін.

Таспа туралы кеңестер және сақтық шаралары

- Өлшемдердің дәлдігін қамтамасыз ету үшін, сағатты білегіңізге мықтап тағып жүруіңіз қажет. Өлшеп болғаннан кейін, теріңіз демалуы үшін, таспаны босатыңыз. Сағат тым бос немесе қатты бекітіп тақпағаныңыз жөн және ол қалыпты жағдайларда да ыңғайлы сезілуі қажет.
- Сағатты ұзақ уақыт тақсаңыз немесе қарқындылығы жоғары жаттығу жасасаңыз, қажану, қысым немесе ылғал сияқты белгілі бір факторларға байланысты тері тітіркенуі мүмкін. Сағатты ұзақ уақыт тағып жүрген болсаңыз, теріңізді сау күйде ұстау және білегіңіз демалуы үшін оны аз уақытқа шеше тұруыңыз қажет.
- Аллергияға, орта факторларына, басқа факторларға немесе теріге сабын не тер ұзақ уақыт әсер еткен жағдайда терінің тітіркенуі мүмкін. Бұндай жағдайда сағатты пайдалануды дереу тоқтатып, белгілердің жеңілдеуін 2 немесе 3 күн күтіңіз. Егер белгілер сақталса немесе күшейсе, дәрігерге хабарласыңыз.
- Сағатты тағу алдында терінің құрғақ екендігін тексеріңіз. Егер сағатты ұзақ уақыт тағылса, теріңізге әсері болуы мүмкін.
- Егер сағатты суда пайдаланылса, тері тітіркенуін болдырмау үшін теріден және сағатты бөгде материалдарды алып, толығымен кептіріңіз.
- Суда сағаттан басқа қосалқы құралдарды пайдаланбаңыз.
- Киімнің, қолғаптың қалың болғанына немесе сағаттың тағылғанына байланысты түймелер кездейсоқ басыла берсе, келесі тәсілдердің бірін қолданып көріңіз:
 - **Дәл өлшемдер алу үшін сағатты тағу әдісі** бөлімін қараңыз. Сағатты қайтадан тағып көріңіз.
 - Сағатты түймелер қарама-қарсы бағытқа қарайтындай тағыңыз. Экран төңкеріліп тұрса, қолданбалар экранында параметрлер белгішесі (⚙️) → **Жалпы** → **Бағыт** тармағын түртіп, **Түйменің орны** бөлімінде түйме орнын нақты бағдарға сай келетіндей орнатыңыз.

Дәл өлшемдер алу үшін сағатты тағу әдісі

Өлшемдердің дәлдігін қамтамасыз ету үшін сағатты білегіңізге мықтап орап тағыңыз және төмендегі суретте көрсетілгендей бір саусақ сыятын орын қалдырыңыз.



- Егер сағат тым қатты тартылса, тері тітіркенуі мүмкін, ал тым бос бекітсеңіз, қажауы мүмкін.
- Оптикалық биосигнал датчигінің шамдарына тікелей қарамаңыз. Балалардың шамдарға тікелей қарамауын қадағалаңыз. Бұлай істеу көру қабілетіне зиян келтіруі мүмкін.
- Егер сағат қызып кетсе, оны салқындағанша ала тұрыңыз. Сағаттың ыстық беті ұзақ уақыт бойы теріңізге тиіп тұрса, бұл төмен температуралы күйік алуға әкелуі мүмкін.
- Дене құрамын және ЭКГ өлшеу алдында сағат мен таспадағы барлық суды кетіріңіз.
- Инфрақызыл температура датчигінде су, шаң немесе дақтар болса, өлемдер дәл көрсетілмеуі мүмкін.
- Инфрақызыл температура датчигін жұмсақ шүберекпен немесе мақта таяқшасымен тазалаңыз.




- HR мүмкіндігін тек жүрек соғу жиілігін өлшеу үшін пайдаланыңыз. Оптикалық биосигнал датчигінің дәлдігі қоршаған ортаға, өлшеу жағдайларына және пайдаланушының психологиялық күйіне байланысты төмендеуі мүмкін.
- Суық қоршаған орта температуралары өлшеуге теріс әсер ететіндіктен, қыста немесе суық ауа райында жүрек соғу жиілігін өлшеген кезде өзіңізді жылы ұстаңыз.



- Өлшеу алдында темекі шегу немесе алкоголь ішу жүрек соғу жиілігінің әдеттегі жүрек соғу жиілігінен басқаша болуына әкеп соқтыруы мүмкін.
- Жүрек соғу жиілігін өлшеу кезінде қозғалмаңыз, сөйлемеңіз, есінемеңіз немесе терең дем алмаңыз. Олай ету жүрек соғу жиілігінің дұрыс өлшенбеуіне себеп болуы мүмкін.
- Жүрек соғу жиілігіңіз тым жоғары немесе төмен болса, өлшеу дәл болмауы мүмкін.
- Баланың жүрек соғу жиілігін өлшейтін болсаңыз, өлшем дәл болмауы мүмкін.
- Білегіңіз жіңішке болса, сағат бос тағылып, жарық біркелкі шағылыспаса, жүрек соғу жиілігі өлшемдері дәл болмауы мүмкін. Мұндай жағдайда сағатты білектің ішкі жағынан тағыңыз.
- Жүрек соғу жиілігін өлшеу дұрыс жұмыс істемей жатса, сағаттың оптикалық биосигнал датчигінің орнын білекте оңға, солға, жоғары немесе төмен реттеңіз, я болмаса сағатты датчик теріге тиетіндей етіп білектің ішкі жағынан тағыңыз.
- Оптикалық биосигнал датчигі және электрлік биосигнал датчиктері лас болса, датчиктерді сүртіп, әрекетті қайталаңыз. Егер бөгде материалдар жарықтың бірқалыпты шағылысуына кедергі жасайтын болса, өлшем дәл болмауы мүмкін.
- Сағатты тағып жүргенде оптикалық биосигнал датчигіне татуировка, белгілер және білектегі түктер әсер етуі мүмкін. Сол себептен сағат өзінің тағылып тұрғанын анықтамауы мүмкін және сағаттың мүмкіндіктері дұрыс жұмыс істемеуі мүмкін. Осыған байланысты сағатты сағаттың мүмкіндіктеріне кедергі жасамайтын білегіңізге таққаныңыз дұрыс.
- Өлшеу мүмкіндіктері белгілі бір факторларға, мысалы, оптикалық биосигнал датчигі жарығының бөгелуіне, теріңіздің ашықтығына, тері астындағы қан ағынына және датчик аймағының тазалығына байланысты дұрыс жұмыс істемеуі мүмкін.
- Өлшемдердің дәлдігін қамтамасыз ету үшін Ridge спорттық таспасын пайдаланыңыз. Ridge спорттық таспасы үлгіге байланысты бөлек сатылуы мүмкін.
- Өлшемдер дәл болуы үшін, білегіңіз бен түйме орны сағаттағы параметрлермен бірдей болуы керек. Қолданбалар экранында параметрлер белгішесі (🕒) → **Жалпы** → **Бағыт** тармағын түртіп, түймелердің орнын және сағатты қалай тағатыныңызды тексеріңіз.

Сағатты қосу және өшіру

 Ұшақтар мен ауруханалар сияқты сымсыз құрылғыларды пайдалану шектелген жерлерде өкілетті қызметкерлердің барлық ескертулері мен нұсқауларын орындаңыз.




Сағатты қосу



Сағатты қосу үшін бастапқы түймесін бірнеше секунд басып тұрыңыз.

Сағатты алғаш рет қосқанда немесе оны қайта орнатқанда, экранда сағатты телефонмен байланыстыру нұсқаулары пайда болады. Қосымша ақпаратты [Сағатты телефонға қосу](#) бөлімінен қараңыз.

Сағатты өшіру

1 Бастапқы түймесін және артқа түймесін бірге басып тұрыңыз. Болмаса экранның жоғарғы жиегінен төмен қарай сүйреу арқылы жылдам тақтаны ашып, қуатты өшіру белгішесін () түртіңіз.

2 Қуатты өшіру белгішесін () түртіңіз.

 Бастапқы түймесін басып тұрған кезде сағат өшіп қалатындай орнатқыңыз келсе, қолданбалар экранында параметрлер белгішесі () → **Түймелер мен қимылдар** тармағын, содан кейін **Бастапқы түймесі** бөлімінде **Ұзақ басып тұру** түймесін түртіп, **Қуат өшір мәзірі** опциясын таңдаңыз.

Мәжбүрлі түрде қайта іске қосу

Сағатыңыз қатып қалса және жауап бермей жатса, қайта іске қосу үшін бастапқы түймесін және артқа түймесі бір уақытта 7 секундтан ұзағырақ басып тұрыңыз.

Төтенше жағдай қоңыраулары және медициналық ақпарат

Төтенше жағдай қоңырауын шалуға немесе сіз сақтаған медициналық ақпаратты тексеруге болады.

- 1 Бастапқы түймесін және артқа түймесін бірге басып тұрыңыз. Болмаса экранның жоғарғы жиегінен төмен қарай сүйреу арқылы жылдам тақтаны ашып, қуатты өшіру белгішесін (🔌) түртіңіз.
- 2 **Төтенше қоңырау** немесе **Мед. ақпарат** түймесін түртіңіз.



Медициналық ақпаратыңыз бен төтенше қоңырау шалынатын контактілерді реттеу үшін телефонда **Galaxy Wearable** қолданбасын ашып, **Сағат параметрлері** → **Қауіпсіздік және төтенше жағдай** тармағын түртіңіз.

Сағатты телефонға қосу

Galaxy Wearable қолданбасын орнату

Сағатты телефонға қосу үшін телефонға Galaxy Wearable қолданбасын орнатыңыз.

Телефонға байланысты Galaxy Wearable қолданбасын келесі орындардан жүктеп алуға болады:

- Samsung Android телефондары: **Galaxy Store**
- Басқа Android телефондары: **Play Store**



- Ол Google мобильдік қызметтеріне қолдау көрсететін Android телефондарымен үйлесімді.
- Galaxy Wearable қолданбасын сағат синхрондауына қолдау көрсетпейтін телефондарға орнату мүмкін емес. Телефонның осы сағатпен үйлесімді екенін тексеріңіз.
- Сағатты планшетпен немесе компьютермен байланыстыра алмайсыз.

Сағатты Bluetooth арқылы телефонмен байланыстыру

- 1 Сағатты қосыңыз.
- 2 Пайдаланылатын тілді таңдап, ОК белгішесін (✓) түртіңіз.
- 3 Елді немесе аймақты таңдап, **Қайта қосу** түймесін түртіңіз.
Сағат автоматты түрде өшіп, қайта іске қосылады, содан кейін сағатты телефонмен байланыстыруға арналған экрандағы нұсқаулар пайда болады.



- 4 Телефоннан **Galaxy Wearable** қолданбасын ашыңыз.
Galaxy Wearable соңғы нұсқасы орнатылмаса, оны соңғы нұсқасына жаңартыңыз.
- 5 **Бастау** опциясын түртіңіз.
- 6 Экранда сағатты таңдаңыз.
Сағатты таба алмасаңыз, **Анықтама алу** түймесін түртіңіз.
- 7 Қосылуды аяқтау үшін экрандағы нұсқауларды орындаңыз.
Қосылуды аяқтаған кезде **Бастау** опциясын түртіп, сағаттың негізгі басқару элементтері туралы мәлімет алу үшін экрандағы нұсқауларды орындаңыз.




- Бастапқы баптау экраны аймаққа байланысты әртүрлі болуы мүмкін.
- Байланыстыру әдістері аймаққа, үлгіге, телефонға және бағдарламалық жасақтама нұсқасына байланысты әртүрлі болуы мүмкін.
- Сағат қалыпты телефондардан кішірек, сондықтан сигналдары әлсіз немесе қабылдауы нашар аймақтарда желі сапасы төменірек болуы мүмкін. Bluetooth байланысы қолжетімсіз болған кезде, ұялы желі немесе интернет байланысы нашар болуы немесе ажырауы мүмкін.
- Сағатты алғашқы рет немесе қалпына келтіруден кейін телефонға жалғаған кезде, сағаттың батареясы контактілер сияқты деректерді синхрондау кезінде жылдам разрядталуы мүмкін.
- Қолдау көрсетілетін телефондар мен мүмкіндіктер сіздің өңіріңізге, байланыс операторына немесе құрылғының өндірушісіне байланысты ерекшеленуі мүмкін.
- Сағат пен телефон арасында Bluetooth байланысы орнатылмаса, сағат экранының жоғарғы жағында “Телефоннан ажыратылды” белгішесі () пайда болады.

Сағатты жаңа телефонмен байланыстыру

Сағат деректерін қалпына келтірмей-ақ сағатты алдыңғы телефоныңызбен бірдей Google есептік жазбасын пайдаланатын жаңа телефонмен байланыстыра аласыз.

- 1 Қолданбалар экранында параметрлер белгішесі () → **Жалпы** → **Сағатты жаңа телефонға тасымалдау** → ОК белгішесі () тармағын түртіңіз.
- 2 Сағатпен байланыстыру үшін жаңа телефоннан **Galaxy Wearable** қолданбасын ашыңыз.



Сағатты қалпына келтіргеннен кейін оны жаңа телефонмен байланыстырғыңыз келсе, қолданбалар экранында параметрлер белгішесін () түртіп, **Жалпы** → **Қалпына келтіру** тармағын түртіңіз.

Қашықтан қосу

Сағат пен телефон Bluetooth арқылы байланысады. Телефон мен сағат қашықтан бір-біріне қосылып тұрған кезде, Bluetooth қосылымы қолжетімсіз болғанда да оларды синхрондай аласыз. Қашықтан қосу мүмкіндігі ұялы желіні немесе Wi-Fi байланысын пайдаланады.

Егер бұл функция қосылмаған болса, телефоннан **Galaxy Wearable** қолданбасын ашып, **Сағат параметрлері** → **Қосымша мүмкіндіктер** → **Қашықтан қосу** тармағын түртіп, қосу үшін қосқышты түртіңіз.

Желілерді пайдалану

Wi-Fi, Bluetooth, NFC немесе мобильдік желі сияқты желілерді пайдалануға болады.

Қолданбалар экранында параметрлер белгішесі (⚙️) → **Қосылымдар** тармағын түртіп, қажетті желіні түртіңіз, содан кейін қосқышты қосу үшін түртіңіз. Желіні пайдаланбаған кезде, қосқышты қосу үшін түртіңіз.

Мобильдік желі үшін **Ұялы желілер** түймесін түртіп, **Автоматты**, **Әрқашан қосулы** немесе **Ұялы жоспарлар** түймесін түртіңіз. Желіні пайдаланбаған кезде **Әрқашан өшірулі** түймесін түртіңіз.



Кейбір мүмкіндіктер модельге байланысты қолжетімді болмауы мүмкін.

Сағатқа есептік жазбалар қосу

Байланысқан телефонда Samsung немесе Google есептік жазбасын тіркеңіз, содан кейін әртүрлі сағат мүмкіндіктеріне кіру үшін оларды сағатқа қосыңыз.

Сағатта Samsung есептік жазбасын тіркеу

- 1 Телефоннан **Galaxy Wearable** қолданбасын ашыңыз.
- 2 **Сағат параметрлері** → **Есептік жазбалар және сақтық көшірме** тармағын түртіңіз.
- 3 **Samsung account жазбасы** опциясын түртіп, телефонда Samsung есептік жазбасымен жүйеге кіру үшін экрандағы нұсқауларды орындаңыз.
Samsung есептік жазбасына кірген болсаңыз, тіркелген Samsung есептік жазбасын тексеруге болады.

Сағатқа Google есептік жазбасын қосу

- 1 Телефоннан **Galaxy Wearable** қолданбасын ашыңыз.
- 2 **Сағат параметрлері** → **Есептік жазбалар және сақтық көшірме** тармағын түртіңіз.
- 3 **Google есептік жазбасы** опциясын түртіңіз.
- 4 Google есептік жазбасын телефоннан сағатқа қосу үшін **Google есептік жазбасын қосу** түймесін түртіп, экрандағы нұсқауларды орындаңыз.

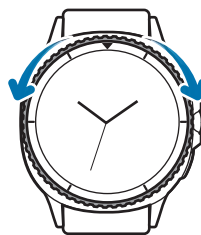
Экранды басқару

Шеңбер

Сағаттың сенсорлық немесе айналмалы шеңбері болады. Түрлі сағат функцияларын басқару үшін сенсорлық шеңберді екі саусақпен сағат тілі бағытымен немесе сағат тілі бағытына қарсы айналдырыңыз немесе сенсорлық шеңберді сырғытыңыз.





Сенсорлық шеңбер
(Galaxy Watch8)



Айналмалы шеңбер
(Galaxy Watch8 Classic)

- **Экрандарды айналдырып қарау:** басқа экрандарға өту үшін шеңберді айналдырыңыз немесе сырғытыңыз.
 - **Бір элементтен екіншісіне жылжу:** элементтер арасында жылжу үшін шеңберді айналдырыңыз немесе сырғытыңыз.
 - **Енгізу мәнін реттеу:** дыбыс деңгейін немесе ашықтығын реттеу үшін шеңберді айналдырыңыз не жанап өтіңіз. Экранның жарықтығын ұлғайту үшін жарықтықты реттеу кезінде шеңберді сағат тілімен айналдырыңыз не жанап өтіңіз.
 - **Телефонды немесе дабыл мүмкіндігін пайдалану:** кіріс қоңырауды қабылдау немесе дабылды өшіру үшін шеңберді сағат тілімен айналдырыңыз не сырғытыңыз. Кіріс қоңырауды қабылдамау немесе дабылы кейінге қалдыру мүмкіндігін қосу үшін шеңберді сағат тілі бағытына қарсы айналдырыңыз не сырғытыңыз.
- ⚠ • Айналмалы шеңберде шаң немесе құм сияқты бөгде материалдардың жоқтығына көз жеткізіңіз.
- Айналмалы шеңберді магниттер немесе магнитті білезік сияқты магниттік заттардың жанында пайдаланбаңыз. Айналмалы шеңбер магниттік кедергіге байланысты дұрысы жұмыс істемеуі мүмкін.
- 📄 Егер шеңбер жұмыс істемесе, сағатты бөлшектемей, оны Samsung қызмет көрсету орталығына немесе өкілетті қызмет көрсету орталығына апарыңыз.

Экран

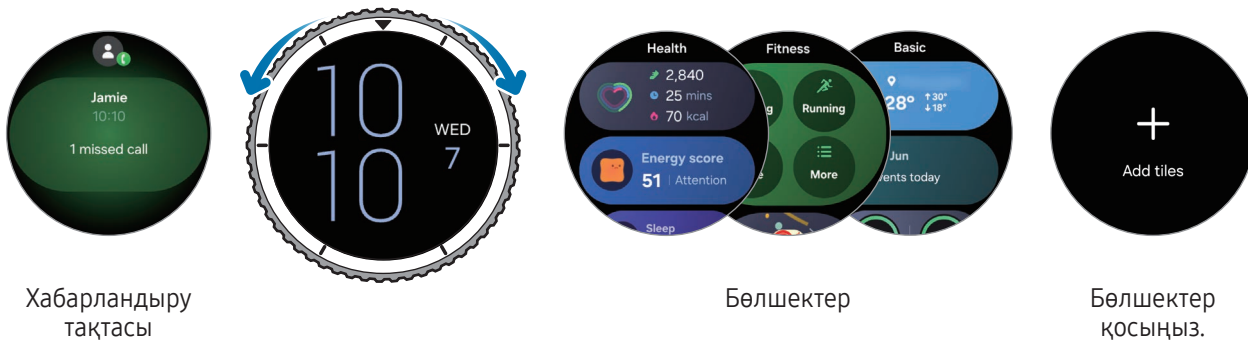
- Түрту: экранды түртіңіз.
 - Түртіп, басып тұру: экранды түртіп, шамамен 2 секунд басып тұрыңыз.
 - Сүйреу: белгішені түртіп, басып тұрыңыз да, мақсатты орынға сүйреңіз.
 - Екі рет түрту: экранды екі рет түртіңіз.
 - Сырғыту: жоғары, төмен, солға немесе оңға сырғытыңыз.
 - Саусақтарды алшақтату және жақындату: экранда екі саусақты алшақтатыңыз немесе жақындатыңыз.
-  • Экранның басқа электрлік құрылғылармен жанасуына жол бермеңіз. Электростатикалық разрядтар экранның дұрыс жұмыс істемеуіне себеп болуы мүмкін.
- Экранды зақымдап алмау үшін оны үшкір нәрсемен түртпеңіз немесе саусақ ұштарымен не басқа заттармен оған шамадан тыс қысым түсірмеңіз.
 - Экранда немесе бір бөлігінде қозғалмайтын графиканы ұзақ уақыт пайдалану ұсынылмайды. Бұлай істеу суреттің тұрып қалуына (экранның күйіп кетуіне) немесе жанама суреттердің болуына әкелуі мүмкін.
-  • Сағат түртумен енгізу аумағынан тыс экранның жиектеріне жақын түрту енгізулерін танымауы мүмкін.
- Су құлпы режимі қосулы кезде, сенсорлық тану мүмкіндігі қолжетімсіз болуы мүмкін.

Экран құрамы

Сағаттың экраны дегеніміз бастапқы экранның бастау нүктесі және ол бірнеше беттен тұрады.

Экранды солға немесе оңға қарай жанап өту немесе шеңберді пайдалану арқылы бөлшектерді көруге немесе хабарландырулар тақтасын ашуға болады.

Сағат экраны



Хабарландыру тақтасы

Бөлшектер

Бөлшектер қосыңыз.



Қолжетімді панельдер, бөлшектер және олардың орналасуы бағдарламалық құрал нұсқасына байланысты өзгеріп отыруы мүмкін.

Бөлшектерді реттеу

Қажетті мүмкіндіктерге ыңғайлы түрде қол жеткізу үшін бөлшектерге виджеттер қосуға болады.

Бөлшектер қосу түймесін түртіп, қосқыңыз келетін виджеттерді таңдаңыз.

Бөлшекті басып тұрған кезде өңдеу күйіне өтіп, бөлшектің орналасуын өзгертуге немесе бөлшектерді өшіруге болады.

- **Бөлшекті жылжыту:** бөлшекті жылжыту үшін оны басып тұрып, қажетті орынға сүйреңіз.
- **Бөлшекті өшіру:** өшіру үшін бөлшектегі жою белгішесін (⊖) түртіңіз.

Виджет ретін өзгерту не оны өшіру үшін бөлшекті басып тұрып, **Өңдеу** түймесін түртіңіз.

- **Виджетті жылжыту:** виджетті жылжыту үшін оны басып тұрып, қажетті орынға сүйреңіз.
- **Виджетті өшіру:** өшіру үшін виджеттегі жою белгішесін (⊖) түртіңіз.

Экранды қосу және өшіру

Экранды қосу

Экранды қосу үшін келесі әдістердің бірін пайдаланыңыз:

- **Экранды түймелермен қосу:** бастапқы түймесін немесе артқа түймесін басыңыз.
- **Білекті көтеру арқылы экранды іске қосу:** сағат тағып жүрген кезде білегіңізді көтеріңіз. Білекті көтергеннен кейін экран іске қосылмайтын болса, қолданбалар экранында параметрлер белгішесін (⚙️) түртіңіз, содан кейін **Дисплей** түймесін және **Экранды ояту** тармағындағы **Ояну үшін білекті көтер**. қосқышын түртіп, оны қосыңыз.
- **Экранды түрту арқылы оны іске қосу:** экранды түртіңіз. Экранды түрткеннен кейін ол іске қосылмайтын болса, қолданбалар экранында параметрлер белгішесін (⚙️) түртіңіз, содан кейін **Дисплей** түймесін және **Экранды ояту** тармағындағы **Ояну үшін экран түртіңіз** қосқышын түртіп, оны қосыңыз.
- **Экранды шеңбердің көмегімен қосу:** шеңберді айналдырыңыз. Шеңберді айналдырғаннан кейін экран іске қосылмайтын болса, қолданбалар экранында параметрлер белгішесін (⚙️) түртіңіз, содан кейін **Дисплей** түймесін және **Экранды ояту** бөлімінің астындағы **Ояну үшін тұтқыш. бұр-з.** қосқышын түртіп, оны қосыңыз (Galaxy Watch8 Classic).

Экранды өшіру

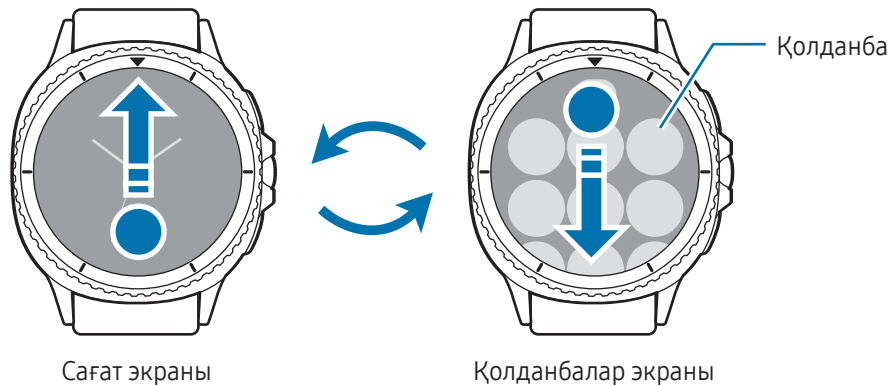
Экранды өшіру үшін оны алақаныңызбен немесе басқа нысанмен жабыңыз. Сондай-ақ, экран сағат көрсетілген кезең бойы пайдаланылмаса автоматты өшеді.

Экранды ауыстыру

Сағат пен қолданбалар экраны арасында ауысу

Сағат экранында қолданбалар экранын ашу үшін жоғары жанап өтіңіз.

Сағат экранына оралу үшін қолданбалар экранының жоғары жағынан төмен қарай жанап өтіңіз. Болмаса бастапқы түймесін немесе артқа түймесін басыңыз.




Алдыңғы экранға оралу

Алдыңғы экранға оралу үшін экранда оңға сырғытыңыз немесе артқа түймесін басыңыз.


Қолданбалар экраны

Қолданбалар экранында сағатта орнатылған барлық қолданбалар белгішелері көрсетіледі.


 Қолжетімді қолданбалар бағдарламалық құрал нұсқасына байланысты өзгеріп отыруы мүмкін.

Қолданбаларды ашу

Қолданбалар экранында, қолданбаны ашу үшін қолданба белгішесін түртіңіз.

Соңғы қолданбалар тізімінен қолданбаны ашу үшін қолданбалар экранында соңғы қолданбалар белгішесін () түртіңіз.

Бағдарламаларды жабу

- 1 Қолданбалар экранында соңғы қолданбалар белгішесін () түртіңіз.
- 2 Қолданбаны жабу күйіне жылжу үшін шеңберді айналдырыңыз немесе экранды солға не оңға қарай жанап өтіңіз.
- 3 Қолданбаны жабу үшін жоғары қарай жанап өтіңіз.

Барлық ашық қолданбаны жабу үшін **Барлығын жабу** опциясын түртіңіз.

Қолданбалар экранын өңдеу

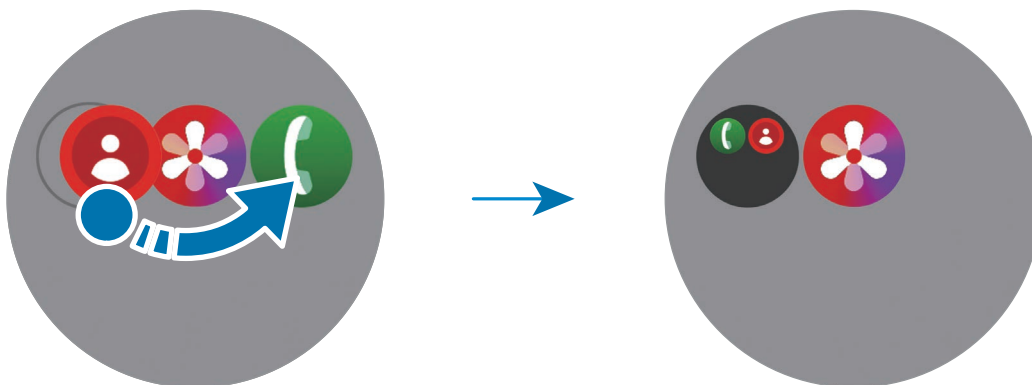
Элементтерді жылжыту



Элементті жаңа орынға сүйреңіз.

Қалталар жасау

Қолданбаны басқа қолданбаның үстінен сүйреңіз.

Таңдалған қолданбаларды қамтитын жаңа қалта жасалады. **Қалта атауы** опциясын түртіп, қалта атауын енгізіңіз.



- **Қосымша қолданбаларды қосу**
Қалтадағы қолданбаларды қалтаға қосу белгішесін () түртіңіз. Қосу керек қолданбаларды белгілеп, **Дайын** опциясын түртіңіз. Сонымен қатар, қалтаға апарумен қолданба қосуға болады.
- **Қолданбаларды қалтадан жылжыту**
Қолданбаны қалтадан тыс жаңа орынға сүйреңіз.
- **Қалтаны өшіру**
Қалтаны түртіп, басып тұрып, **Жою** → ОК белгішесі () тармағын түртіңіз. Қалта ғана жойылады. Қалтадағы қолданбалар, қолданбалар экранына көшірілетін болады.

Қолданбалар экранының көрінісін орнату


Қолданбаларды қолданбалар экранында тор немесе тізім ретінде көрсету үшін опция таңдаңыз. Қолданбалар экранының төменгі жағындағы **Көрініс орн.** түймесін түртіп, **Көру** астынан қажетті опцияны таңдаңыз.

Пайдалану негізінде таңдаулы қолданбаларды көрсету қосқышын қосу үшін түртсеңіз, сағатты қолданғаныңызға байланысты ұсынылған қолданбаларды қолданбалар экранының үстінен ала аласыз.

Құлыптау экраны

Сағатта сақталған деректерді, мысалы, жеке ақпаратты қорғау үшін экранды құлыптау мүмкіндігін пайдаланыңыз. Бұл мүмкіндікті іске қосқан кезде сағатты пайдалану үшін оның құлпын ашуыңыз керек болады. Алайда, егер сағатты тағып жүргенде оның құлпын ашатын болсаңыз, ол ашық болып қалады.

Экран құлпын орнату

Қолданбалар экранында параметрлер белгішесі () → **Қауіп-к және құпия-қ** → **Құлып түрі** тармағын түртіп, құлыптау әдісін таңдаңыз.

- **Үлгі:** экранды құлыптан босату үшін төрт немесе бірнеше нүктемен үлгіні сызыңыз.
- **PIN коды:** экранды құлыптан босату үшін, санды PIN кодты енгізу.

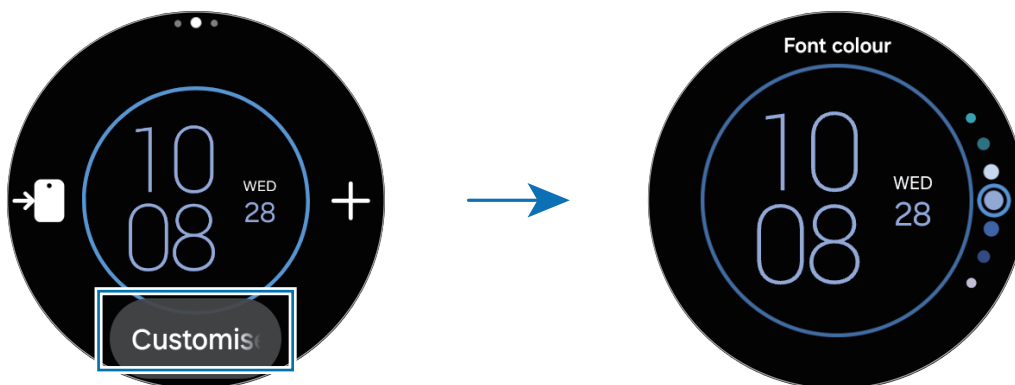
Сағат

Сағат экраны

Ағымдағы уақытты немесе басқа ақпаратты көруге болады. Сағат экранында болмасаңыз, сағат экранына оралу үшін бастапқы түймесін басыңыз.

Сағат циферблатын өзгерту

- 1 Сағат экранын басып тұрып, **Сағат бетін қосу** түймесін түртіңіз.
- 2 Шеңберді пайдаланып немесе экранда жоғары не төмен сырғытып, циферблат таңдаңыз. **Google Play-де қосымша сағат беттері** түймесін түртсеңіз, басқа циферблаттарды жүктеп алуға болады.
- 3 Сағат циферблатты реттеу үшін **Реттеу** түймесін түртіңіз. Реттегіңіз келген элементті жылжыту үшін экранда солға немесе оңға қарай жанап өтіңіз және содан кейін шеңбердің көмегімен немесе экранды жоғары не төмен қарай жанап өту арқылы қажетті түсті және басқа да нәрселерді таңдаңыз. Кедергілерді орнату үшін қалаған кедергі аймағын түртіңіз.



Сонымен қатар циферблатты телефоннан өзгертуге және реттеуге болады. Телефоннан **Galaxy Wearable** қолданбасын ашып, **Сағат беттері** опциясын түртіңіз.


Көмескі жарық режимін қосу

Кейбір циферблаттар көмескі жарық режимінде қолжетімді. Көмескі жарық режимі қосулы кезде, циферблат түнде не жарығы төмен ортада көрінуі және көзге түсетін жүктемені азайту үшін циферблат жарықтығы мен түстерін реттеуге болады.

- 1 Сағат экранын басып тұрып, **Сағат бетін қосу** түймесін түртіңіз.
- 2 **Классикалық** бөлімінен **Спорт классика** немесе **Мұра классика** опциясын таңдаңыз.
- 3 **Реттеу** түймесін түртіңіз.
- 4 **Төмен жарық режимі** элементіне өту үшін экранда солға немесе оңға сырғытыңыз.
- 5 Көмескі жарық режимін **Авто** немесе **Қос**. күйге орнату үшін экранды түртіңіз.

Сағат циферблатын суретпен реттеу

Телефоннан суретті импорттаудан кейін оны сағат циферблаты ретінде бекітіңіз. Телефоннан суреттерді импорттау туралы қосымша ақпаратты [Сағатта сақталған суреттерді реттеу](#) ішінен қараңыз.

- 1 Сағат экранын басып тұрып, **Сағат бетін қосу** түймесін түртіңіз.
- 2 **Фотосуреттер** бөлімінде циферблат таңдаңыз.
- 3 **Реттеу** түймесін түртіңіз.
- 4 **Фон** немесе **Фотосурет** элементіне өту үшін экранда солға немесе оңға сырғытыңыз.
- 5 Экранды түртіп, сағат циферблаты ретінде қолданылатын суретті таңдап, **ОК** түймесін түртіңіз. Суретті ұлғайту немесе кішірейту үшін оны екі рет түртіңіз, екі саусақты бір-бірінен алшақтатыңыз немесе жақындатыңыз. Сурет үлкейтілген кезде, суреттің бөлігін экранда көрсету үшін экранды жанап өтіңіз.
 Бір уақытта бірнеше суретті таңдау үшін суретті басып тұрып, шеңберді пайдалану немесе экранда солға не оңға сырғыту арқылы суреттерді таңдаңыз, содан кейін дайын белгішесін (✓) түртіңіз. Суреттерді таңдағаннан кейін қосымша суреттер қосу үшін **Фотосуретті қосу** түймесін түртіңіз.
- 6 **ОК** белгішесін түртіңіз.
- 7 Күрделілік сияқты басқа элементтерді өзгерту үшін экранда сырғытып, алдыңғы экранға оралыңыз. Сурет сағат экранында пайда болады. Циферблат үшін **Фотосуреттер** таңдасаңыз және екі не одан да көп сурет қоссаңыз, қосылатын суреттер экранды түрткен кезде кезекпен пайда болады.

Always On Display мүмкіндігін қосу

Сағат тағып жүрген кезде, сағат экраны мен кейбір қолданбалардың экрандарын әрдайым қосулы ұстау күйіне орнатыңыз. Алайда, бұл мүмкіндікті пайдаланған кезде батарея әдеттегіден жылдамырақ таусылатын болады.

Бұл мүмкіндікті пайдаланбау үшін экранның жоғарғы жиегінен төмен қарай сүйреу арқылы жылдам тақтаны ашып, Always On Display белгішесін (🕒) түртіңіз. Болмаса қолданбалар экранында параметрлер белгішесі (⚙️) → **Дисплей** тармағын, содан кейін **Always On Display** қосқышын өшіру үшін түртіңіз.

Тек сағат режимін қосу

Тек сағат режимінде уақыт қана көрсетіледі және барлық басқа функцияны пайдалану мүмкін емес.

Қолданбалар экранында параметрлер белгішесі (⚙️) → **Батарея** → **Тек сағат** тармағын түртіп, содан кейін **Қосу** түймесін түртіңіз.

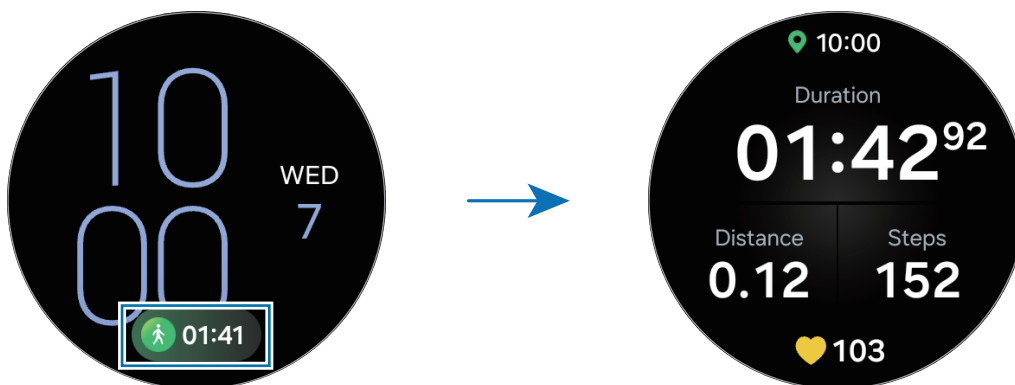
Тек сағат режимін өшіру үшін бастапқы түймесін басып тұрыңыз. Болмаса сағатты белгілі бір дәрежеде зарядтау үшін оны сымсыз зарядтағышқа қойыңыз. Сағат өшіп, қайта қосылады.

📌 Батареяның қуат деңгейі 1%-дан төмендесе, тек сағат режимі автоматты түрде қосылады. Батарея белгілі бір деңгейге дейін зарядталған кезде, тек сағат режимі автоматты түрде өшеді.

Жылдам қол жеткізу панелі мүмкіндігін пайдалану

Жаттығуды не дауысты жазу сияқты кейбір мүмкіндіктерді пайдаланып жатқан кезде, сағат экранын ашу үшін бастапқы түймесін бассаңыз, сағат экранының төменгі жағында қазір пайдаланып жатқан мүмкіндікті көрсететін жылдам қол жеткізу панелі пайда болады.

Пайдаланып жатқан мүмкіндік экранын тікелей ашу арқылы оған оралу үшін жылдам қол жеткізу панелін түртіңіз.



Хабарландырулар

Хабарландыру тақтасы

Хабарландыру тақтасынан жаңа хабар немесе өткізілген қоңырау сияқты хабарландыруды тексеріңіз. Сағат экранында шеңберді сағат тіліне қарсы бағытта бұраңыз немесе жанап өтіңіз. Болмаса, хабарландырулар тақтасын ашу үшін экранды оңға қарай жанап өтіңіз.

Жаңа хабарландырулар болған кезде сағат экранында қызғылт сары хабарландыру индикаторы пайда болады. Хабарландыру индикаторы пайда болмаса, қолданбалар экранында параметрлер белгішесі (⚙️) → **Хабарландырулар** → **Кеңейтілген параметрлер** тармағын түртіп, **Сағат бетіндегі жаңа хабарландыру индикаторы** қосқышын қосу үшін түртіңіз.



- Сағатты таққан кезде ғана хабарландыру келеді.
- Телефонды пайдаланып жатқан кезде сағатқа хабарландыру алу мүмкін емес. Телефонды пайдаланып жатқанның өзінде сағатта хабарландыруларды көру үшін қолданбалар экранында параметрлер белгішесін (⚙️) түртіп, **Хабарландырулар** → **Сағаттағы телефон хабарландырулары** тармағын түртіңіз де, **Әрқашан екеуінде көрсету** опциясын таңдаңыз.

Келген хабарландыруларды тексеру

Хабарландыру келген кезде, экранда алынған уақыты немесе түрі сияқты хабарландыру туралы ақпарат пайда болады. Екіден көп хабарландыру алынса, қосымша хабарландыруларды көру үшін шеңберді пайдаланыңыз немесе экранда солға не оңға сырғытыңыз.

Мәліметтерді көру үшін хабарландыруды түртіңіз.

Хабарландыруларды жою

Хабарландыруды қарау кезінде экранда жоғары сырғытыңыз.

Хабарландыруларды алу қолданбаларын таңдау

Сағат хабарландыруларын телефонға немесе сағат қолданбасына жіберу қажеттігін таңдаңыз.

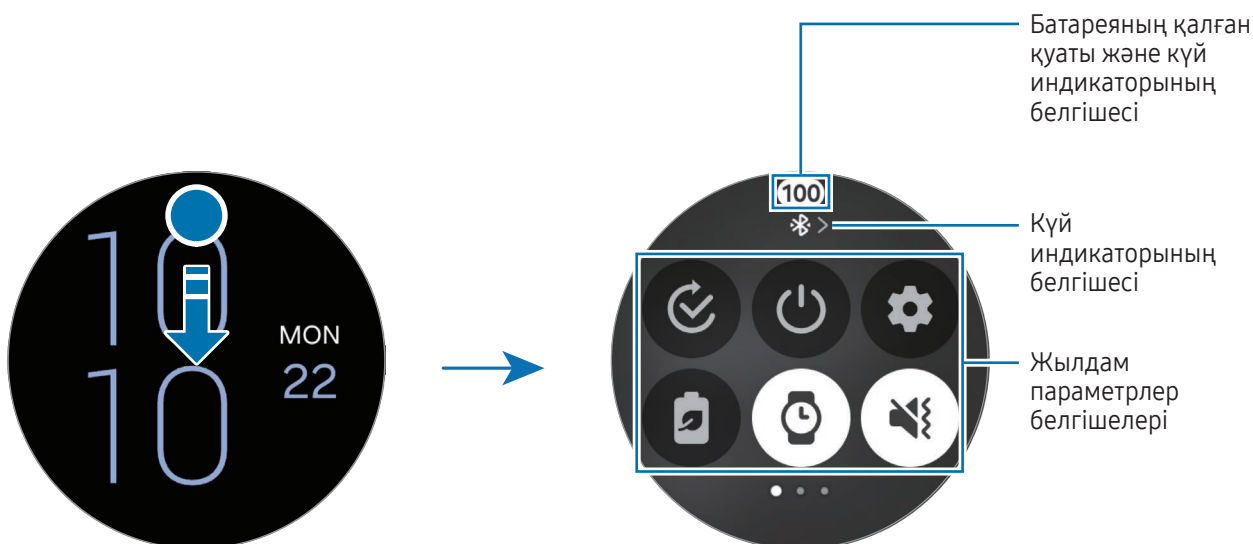
- 1 Телефоннан **Galaxy Wearable** қолданбасын ашыңыз.
- 2 **Сағат параметрлері** → **Хабарландырулар** → **Қолданба хабарландырулары** тармағын түртіңіз.
- 3 Қолданбалар тізімінен хабарландырулар алғыңыз келетін қолданбаның жанындағы қосқышты түртіңіз.

Жылдам тақта

Сағаттың ағымдағы күйін тексеріп, параметрлерді жылдам тақтадан конфигурациялаңыз.



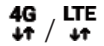



Жылдам тақтаны ашу үшін экранның жоғарғы жиегінен төмен қарай сүйреңіз. Жылдам тақтаны жабу үшін экранды жоғары қарай жанаңыз.

Келесі немесе алдыңғы жылдам тақтаға жылжыту үшін шеңберді пайдаланыңыз немесе экранды солға не оңға қарай жанап өтіңіз.



Күй индикаторының белгішелерін тексеру

Күй индикаторының белгішелері жылдам тақта үстінде пайда болады және сағаттың ағымдағы күйін білуге мүмкіндік береді. Кестеде ең көп кездесетін белгішелер көрсетілген.

Белгіше	Мағынасы
	Bluetooth қосылды
	Сигнал күші
	LTE желісі қосылған
	Wi-Fi қосылған
	Сағат пен телефон қашықтан байланысқан
	Батарея зарядының деңгейі























- Кейбір әдістерді пайдаланған кез немесе сағатты зарядтау туралы белгілі бір жағдайларды көрсететін күй индикаторының кейбір белгішелері де сағат экранының жоғарғы жағында пайда болады. Сағат экранында күй индикаторының белгішелерін жасыру үшін қолданбалар экранында параметрлер белгішесін (⚙️) түртіп, **Қосымша мүмкіндіктер → Күй индикаторлары** тармағын түртіп, **2 секундтан кейін жасыру** опциясын таңдаңыз.
- Күй индикаторының белгішелері аймаққа, операторға немесе үлгіге байланысты әртүрлі болуы мүмкін.

Жылдам параметрлер белгішелерін тексеру


Жылдам тақтада жылдам параметрлер белгішелері пайда болады. Негізгі параметрлерді өзгерту немесе мүмкіндікті іске қосу үшін белгішені түртіңіз. Толығырақ параметрлерді тексеру үшін жылдам параметрлер белгішесін басып тұрыңыз.

Жылдам тақтаға жылдам параметрлер белгішелерін қосу немесе өшіру туралы толық ақпаратты [Жылдам тақтаны өңдеу](#) бөлімінен қараңыз.

Белгіше	Мағынасы
	Режим параметрлерін ашу
	Қуат опцияларын ашу
	Параметрлер ашу
	Қуатты үнемдеу режимін қосу
	Always On Display мүмкіндігін қосу
	Дыбыс, діріл немесе дыбыссыз режимді қосу

Белгіше	Мағынасы
	Шамды қосу
	Жарықтықты реттеу
	Мазаламау режимін қосу
	Дыбыс деңгейі параметрлерін ашу
	Wi-Fi желісіне қосылу
	Су құлпы режимін қосу
	Ұшақ режимін қосу
	Bluetooth аудиосын жалғау
	Телефонымды табу мүмкіндігін іске қосу
	GPS мүмкіндігін қосу
	Мобильдік желіге қосылу (мобильдік желі қосылған үлгілер)
	NFC мүмкіндігін қосу
	Сенсор сезгіштігі мүмкіндігін қосу
	Bluetooth-ға қосылу (мобильдік желі қосылған үлгілер)



- Қосылған режимге байланысты режимдер белгішесі () басқаша пайда болуы мүмкін және режим қолданылып жатқан кезде, белгішені түрту арқылы режимді өшіруге болады.
- Жылдам параметрлер белгішелері байланысқан телефонның бағдарламалық жасақтама нұсқасына байланысты басқаша пайда болуы мүмкін.

Жылдам тақтаны өңдеу

Жылдам параметрлер белгішесінің орналасуын өзгерту үшін өңдеу белгішесін (+) түртіп, өңдеу режимін ашыңыз немесе жылдам параметрлер белгішесін қосыңыз не өшіріңіз.

- **Жылдам параметрлер белгішесін жылжыту:** жылдам параметрлер белгішесін жылжыту үшін оны басып тұрып, қажетті орынға жылжытыңыз және сүйреңіз.
- **Жылдам параметрлер белгішесін қосу:** қосу үшін жылдам параметрлер белгішесіндегі қосу белгішесін (+) түртіңіз.
- **Жылдам параметрлер белгішесін өшіру:** өшіру үшін жылдам параметрлер белгішесіндегі жою белгішесін (-) түртіңіз.

Мәтінді енгізу

Пернетақта орналасуы

Мәтін енгізген кезде пернетақта пайда болады.



- Мәтінді енгізу экраны ашылатын қолданбаға байланысты ерекшеленуі мүмкін.
- Кейбір тілдерде мәтінді енгізуге қолдау көрсетілмейді. Мәтін енгізу үшін енгізу тілін қолдау көрсетілетін тілдердің біреуіне өзгерту керек.

Енгізу тілін өзгерту

Енгізу режимдері мен параметрлері белгішесін (—) жоғары қарай сүйреңіз, параметрлер белгішесі (⚙️) → **Енгізу тілдері** → **Тілдерді басқару** тармағын түртіп, пайдаланылатын тілдерді таңдаңыз. Екі тілді таңдасаңыз, бос орын пернесін солға немесе оңға жанап өту арқылы енгізу тілдерінің арасында ауыса аласыз. Екі тілге дейін қосуға болады.



Сондай-ақ енгізу тілдерін қолданбалар экранында параметрлер белгішесін (⚙️) және **Жалпы** → **Samsung Пернетақтасы** → **Енгізу тілдері** → **Тілдерді басқару** тармағын түрту арқылы орнатуға болады.

Пернетақта түрін өзгерту

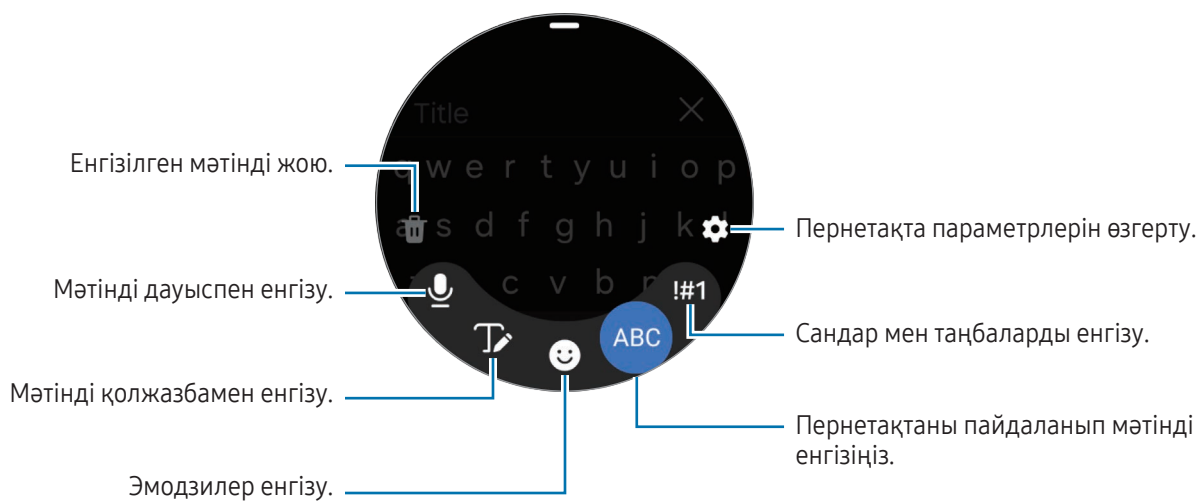
Енгізу режимдері мен параметрлері белгішесін (—) жоғары қарай сүйреңіз, параметрлер белгішесі (⚙️) → **Енгізу тілдері** тармағын түртіп, тілді, содан кейін қолданылатын пернетақта түрін таңдаңыз.



3 x 4 пернетақтасында бір пернеде үш немесе төрт таңба болады. Таңба енгізу үшін қажет таңба көрсетілгенше сәйкес пернені қайталап түртіңіз.

Қосымша пернетақта функциялары

Қосымша пернетақта функцияларын пайдалану үшін пернетақта экранында енгізу режимдері мен параметрлері белгішесін (—) жоғары сүйреңіз.





- Кейбір мүмкіндіктер тілге, операторға немесе үлгіге байланысты қолжетімді болмауы мүмкін.
- Мәтінді дауыспен енгізу мүмкіндігін бастапқы түймесін басып тұру арқылы басқа кез келген мәтін енгізу экранынан тікелей іске қосуға болады. Бұл мүмкіндікті пайдалану үшін қолданбалар экранында параметрлер белгішесін (⚙️) түртіңіз, **Түймелер мен қимылдар** түймесін, **Бастапқы түймесі** астындағы **Ұзақ басып тұру** түймесін түртіп, **Vixby** опциясын таңдаңыз.

Қолданбалар және мүмкіндіктер

Қолданбаларды орнату және басқару

Play Store

Қолданбаларды сатып алыңыз және жүктеңіз.

Қолданбалар экранында Play Store белгішесін () түртіңіз. Қолданбаларды санат бойынша шолыңыз немесе кілтсөз көмегімен іздеу үшін іздеу белгішесін () түртіңіз.



- Play Store қолданбасын пайдалану үшін сағатқа Google есептік жазбасын тіркеңіз. Қосымша ақпаратты [Сағатқа Google есептік жазбасын қосу](#) бөлімінен қараңыз.
- Автоматты жаңарту параметрлерін өзгерту үшін **Параметрлер** түймесін түртіп, **Қолданбаларды автоматты жаңарту** қосқышын түртіп, оны қосыңыз немесе өшіріңіз.
- Телефонда қолданба жүктеп алсаңыз, сағатқа арналған серік қолданба болса, ол сағатқа автоматты түрде орнатылуы мүмкін.

Қолданбаларды басқару

Қолданбаларды жою немесе өшіру

Телефоннан **Galaxy Wearable** қолданбасын ашып, **Сағат параметрлері** → **Қолданбалар** тармағын және қолданбаны түртіңіз, содан кейін опцияны таңдаңыз.

- **Жою:** жүктелген қолданбаларды жою.
- **Өшіру:** сағаттан жойылмайтын таңдалған әдепкі қолданбаларды өшіру.



- Кейбір қолданбалар осы мүмкіндікке қолдау көрсетпеуі мүмкін.
- Сағаттың қолданбалар экранында қолданбаны басып тұру және **Жою** түймесін түрту арқылы кейбір қолданбаларды өшіруге болады.


Қолданбаларды іске қосу

Телефоннан **Galaxy Wearable** қолданбасын ашып, **Сағат параметрлері** → **Қолданбалар** тармағын түртіңіз, сүзгі белгішесін (☰) таңдаңыз, содан кейін **Өшірілген** → **ОК** тармағын түртіңіз. Қолданбаны таңдап, **Қосу** опциясын түртіңіз.

Қолданба рұқсаттарын орнату

Кейбір қолданбалардың дұрыс жұмыс істеуі үшін оларға сағаттағы ақпаратқа кіру немесе оны пайдалану рұқсаты керек болуы мүмкін.

Қолданбаның рұқсат параметрлерін рұқсат санаты бойынша тексеру немесе өзгерту үшін қолданбалар экранында параметрлер белгішесі (⚙️) → **Қолданбалар** → **Рұқсатты басқару** тармағын түртіңіз. Элементті таңдап, қолданбаны таңдаңыз.

 Егер қолданбаларға рұқсаттар берілмесе, қолданбалардың негізгі мүмкіндіктері дұрыс істемеуі мүмкін.

Телефон

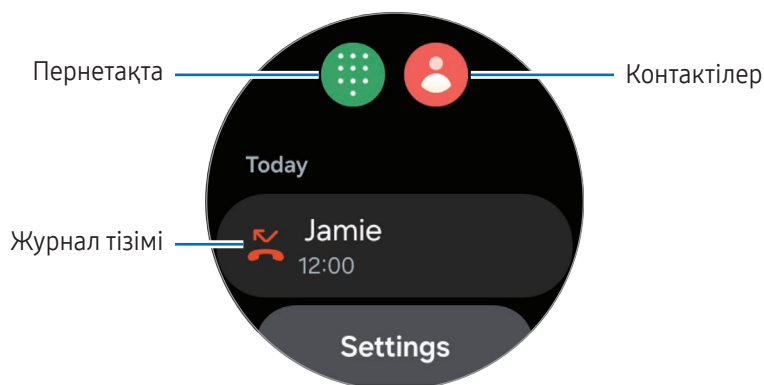
Кіріспе

Қоңыраулар шалуға, кіріс қоңырауларды тексеру және оларды қабылдауға болады.






 Қоңырау барысында дыбыс анық естілмеуі мүмкін және сигналдары әлсіз аймақтарда тек қысқаша қоңыраулар қолжетімді.

Қоңырау шалу

Қолданбалар экранында телефон белгішесін (📞) түртіңіз.







Қоңырау шалу үшін келесі әдістердің бірін пайдаланыңыз:


- Пернетақта белгішесін () түртіңіз, пернетақтамен нөмірді енгізіп, қоңырау белгішесін () түртіңіз.
- Контактілер белгішесін () түртіп, шеңберді пайдаланып немесе контактілер тізімін айналдырып, контактін таңдап, қоңырау белгішесін () түртіңіз.
- Шеңберді пайдаланып немесе журналдар тізімін айналдырып, журнал енгізілімін таңдап, қоңырау белгішесін () түртіңіз.

Қоңырау шалу үшін пайдаланылатын нөмірді таңдау (мобильдік желі қосылған үлгілер)

Қоңырау шалған кезде қалауыңыз бойынша сағат нөмірін немесе жалғанған телефонның нөмірін пайдалануды таңдай аласыз. Сонымен қатар сағат қосарлы SIM картасына қолдау көрсететін смартфонға жалғанған болса, қоңырау шалу үшін пайдаланылатын SIM картасын таңдауыңызға болады.

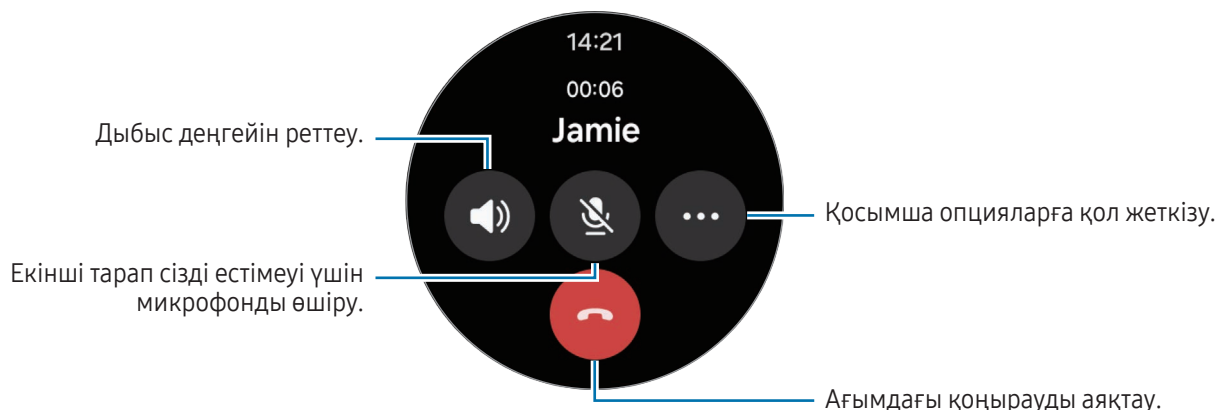
- 1 Қолданбалар экранында телефон белгішесін () түртіңіз.
 - 2 Пернетақта белгішесін () түртіңіз.
 - 3 Қоңырауларға арналған SIM белгішесін () түртіп, қажетті опцияны таңдаңыз.
 - **Телефон:** жалғанған телефон нөмірінен қоңырау шалу.
 - **SIM 1:** жалғанған телефонның 1-ші SIM картасынан қоңырау шалу.
 - **SIM 2:** жалғанған телефонның 2-ші SIM картасынан қоңырау шалу.
 - **Сағат:** сағат нөмірінен қоңырау шалу.
-  • Кейбір мүмкіндіктер байланысқан телефонға байланысты қолжетімді болмауы мүмкін.
- Сонымен қатар журнал жазбасын таңдағаннан кейін қоңырау шалу түймесін басып тұру арқылы пайдаланылатын нөмірді таңдауыңызға болады.

Қалаулы нөмірді алдын ала орнату (мобильдік желі қосылған үлгілер)

- 1 Қолданбалар экранында телефон белгішесін () түртіңіз.
- 2 **Параметрлер** опциясын түртіңіз.
- 3 **Таңдаулы нөмір** түймесін түртіп, қажетті опцияны таңдаңыз.
 - **Телефон:** жалғанған телефон нөмірінен қоңырау шалу үшін орнату.
 - **Сағат:** сағат нөмірінен қоңырау шалу күйіне орнату.
 - **Әрқашан сұрау:** қоңырау шалатын кезде қандай нөмірді пайдалану керектігін әрдайым сұрау күйіне орнату.

Қоңыраулар кезіндегі опциялар


Келесі әрекеттер қол жетімді:



 Экран көрінісі үлгіге байланысты әртүрлі болуы мүмкін.


Bluetooth құлақаспабымен телефон қоңырауын шалу

Bluetooth құлақаспабы байланысқан кезде, қоңырау соған бағытталады.

Bluetooth құлақаспабы қосылмай тұрған кезде, қолданбалар экранында параметрлер белгішесі () → **Қосылымдар** → **Bluetooth** тармағын түртіңіз. Қолжетімді Bluetooth құрылғылары тізімі пайда болған кезде, пайдаланғыңыз келген Bluetooth құлақаспабын таңдаңыз.

Қоңырауларды қабылдау


Қоңырауға жауап беру


Қоңырау шалынса, шеңберді сағат тілімен бұраңыз немесе жанап өтіңіз. Болмаса жауап беру белгішесін () үлкен дөңгелек сыртына сүйреңіз.

Телефон әңгімелерін сағаттың ішкі микрофоны, динамик немесе қосылған Bluetooth құлақаспабы арқылы жасай аласыз.

Қоңырауды қабылдамау

Кіріс қоңырауларды қабылдамауға және қоңырау шалушыға қабылдамау туралы хабарды жіберуге болады.

Қоңырау шалынса, шеңберді сағат тіліне қарсы бағытта бұраңыз немесе жанап өтіңіз. Болмаса қабылдамау белгішесін () үлкен дөңгелек сыртына сүйреңіз.

Қабылдамау туралы хабар жіберу үшін жылдам қабылдамау хабарын жіберу белгішесін () жоғары сүйреп, қажетті хабарды таңдаңыз.

Қабылданбаған қоңыраулар

Қоңырау өткізіп алынса, хабарландырулар тақтасында өткізіп алынған қоңырау туралы хабарландыру көрсетіледі. Хабарландырулар тақтасынан өткізіп алған қоңырау туралы хабарландыруларды тексеріңіз. Болмаса өткізіп алынған қоңырауларды тексеру үшін қолданбалар экранында телефон белгішесін (📞) түртіңіз.

Контактілер

Қоңырау шалуға немесе контактіге хабар жіберуге болады. Байланысқан телефондағы контактілер де сағатқа сақталады.

Қолданбалар экранында контактілер белгішесін (👤) түртіңіз.



Телефондағы таңдаулы контактілер тізімі контактілер тізімінің үстінде көрсетіледі.

Келесі іздеу әдістерінің біреуін пайдаланыңыз:

- Контактілер тізімінің жоғарғы жағындағы іздеу белгішесін (🔍) түртіп, іздеу шарттарын енгізіңіз.
- Контактілер тізімі арқылы айналдырыңыз.
- Шеңберді пайдаланыңыз. Шеңберді айналдырған немесе жылдам жанап өткен кезде, тізім әліпбидің бірінші әрпінен бастап тізімделеді.

Контакт таңдалғаннан кейін келесі әрекеттердің біреуін орындаңыз:

- 📞 : дауыстық қоңырау шалу.
- 💬 : хабар жасау.

Виджеттегі жиі пайдаланылатын контактілерді таңдау

Контактілер виджетінен жиі пайдаланылатын контактілерді қосып, хабар жіберу немесе қоңырау шалу арқылы оларға тікелей хабарласыңыз. **Контактілер** виджетін басып тұрыңыз да, **Өңдеу** → өңдеу белгішесін (✎) түртіп, қажетті контактілерді таңдап, **Дайын** түймесін түртіңіз.



- Бұл мүмкіндікті пайдалану үшін бөлшекке **Контактілер** виджетін қосуыңыз керек. Қосымша ақпаратты [Бөлшектерді реттеу](#) бөлімінен қараңыз.
- **Контактілер** виджетінің стиліне байланысты екі немесе төрт контакт қосуға болады.

Samsung Wallet

Кіріспе

Samsung Wallet қызметінің әртүрлі қолайлы функцияларын пайдаланыңыз. Төлеуге, билеттерді немесе отырғызу талондарын, т.б. тексеруге болады.

www.samsung.com/samsung-wallet веб-сайтында осы мүмкіндікке қолдау көрсететін карталар сияқты қосымша ақпаратты көруге болады.

Қолданбалар экранында Wallet белгішесін () түртіп, қажетті мүмкіндікті таңдаңыз.



- Бұл қолданба аймаққа, операторға, үлгіге немесе байланысқан телефонға байланысты қолжетімді болмауы мүмкін.
- Осы мүмкіндіктер аймаққа байланысты қолжетімді болмауы мүмкін.

Samsung Wallet орнату

Осы қолданбаны бірінші рет іске қосқанда немесе деректерді қалпына келтіргеннен кейін қайта іске қосқанда бастапқы орнатуды аяқтау үшін экрандағы нұсқауларды орындаңыз.

- 1 Телефоннан **Galaxy Wearable** қолданбасын ашыңыз.
- 2 **Сағат параметрлері** → **Wallet** тармағын түртіп, экрандағы нұсқауларды орындаңыз.


Samsung Pay қолданбасын пайдалану

Samsung Pay қызметіне карталарды тіркеп, онлайн және офлайн төлемдерді жүргізіңіз.



- Samsung Pay арқылы төлемдер жасау үшін аймаққа байланысты құрылғыны Wi-Fi немесе ұялы желіге қосу талап етілуі мүмкін.
- Бұл мүмкіндік аймаққа, операторға, үлгіге немесе байланысқан телефонға байланысты қолжетімді болмауы мүмкін.
- Бастапқы орнату және картаны тіркеу процедуралары аймаққа, байланыс операторына немесе үлгіге байланысты әртүрлі болуы мүмкін.

Карталарды тіркеу

Қолданбалар экранында Wallet () белгішесін түртіп, картаны тіркеуді аяқтау үшін экрандағы нұсқауларды орындаңыз.

Төлемдер жасау

- 1 Сағат экранында немесе Samsung Pay кіріспе экранында артқа түймесін басып тұрыңыз.
- 2 PIN кодын енгізіңіз немесе орнатқан үлгіңізді сызыңыз.
- 3 Карталар тізімін айналдырып шығып, қолдану қажет картаны таңдап, **ТӨЛЕУ** түймесін түртіңіз.
- 4 Сағатты карта оқу құралына жақын қойыңыз.

Карта оқу құралы карта ақпаратын анықтаған кезде төлем өңделеді.



- Желі байланысына байланысты төлемдер өңделмеуі мүмкін.
- Төлемдерді тексеру тәсілі карта оқу құралына байланысты болуы мүмкін.

Төлемдерді орындаудан бас тарту

Төлемдер жасалған орынға кіріп, оны жоюға болады.

Қажетті картаны таңдау үшін карталар тізімін айналдырып шығыңыз. Төлемді болдырмау үшін экрандағы нұсқауларды орындаңыз.

Билеттерді пайдалану

Отырғызу талондары мен кино, спорт және басқа да билеттерді қосып, оларға бір жерден қол жеткізіңіз және пайдаланыңыз.

Samsung Health

Кіріспе

Samsung Health қолданбасы салауатты әдетті дамыту үшін 24 сағаттық әрекетті және ұйқы үлгісін жазып басқарады. Денсаулыққа қатысты деректерді байланысқан телефонның Samsung Health қолданбасына сақтап, реттеуге болады.

Сағат тағып жүріп, белгілі бір уақыт үзіліссіз жаттығу жасаған кезде, жаттығуды автоматты түрде анықтау мүмкіндігі қосылады. Сағат 50 минуттан артық қимыл-қозғалыстың болмағанын анықтаған жағдайда, сағат сізге хабарландыру мен кейбір дене ширату қимылдарын көрсетеді немесе жеңіл іс-қимыл жасауға шақыратын экранды көрсетеді. Сағат көлік жүргізіп немесе ұйықтап жатқаныңызды анықтаған кезде, сіз ешқандай қимыл-қозғалыс жасамаған болсаңыз да, ол сізге хабарландыру мен денені ширату экранын көрсетпеуі мүмкін.

Қосымша ақпарат алу үшін www.samsung.com/samsung-health бетіне өтіңіз.




- Samsung Health мүмкіндіктері демалыс, әл-ауқат және ептілік мақсаттарына арналған. Олар медициналық мақсатпен қолдануға арналмаған. Бұл мүмкіндіктерді пайдалану алдында нұсқауларды мұқият оқып шығыңыз.
- Сағатпен Galaxy Ring сияқты басқа тағылатын құрылғыны тағып жүрген кезде, Samsung Health шықса, әр тағылатын құрылғы мен телефон арасында деректердің синхрондалу уақыты әртүрлі болғандықтан, тағылатын құрылғылардың интеграциялануына біраз уақыт кетуі мүмкін. Сол себепті телефон мен сағаттағы Samsung Health қолданбасындағы өлшем деректері уақытша сәйкес келмеуі мүмкін.
- Мүмкіндіктердің Samsung Health қолданбасында пайда болу реті орнатылған қызығушылықтарға байланысты өзгеруі ықтимал.

Қуат көрсеткіші

Байланысқан телефондағы Samsung Health қолданбасынан күнде өлшенетін ұйқы, әрекеттер және ұйқы кезіндегі жүрек соғу жиілігі деректерінің жан-жақты талдауы негізінде қуат көрсеткішін тексеріңіз және тынығу мен әрекеттер арасында тепе-теңдікті сақтаумен байланысты күнделікті салауатты өмір салты бойынша нұсқау алыңыз.

Қуат көрсеткіші соңғы көрсеткіштерді талдау арқылы анықталады.

- 1 Қолданбалар экранында Health белгішесін (👤) түртіңіз.
- 2 **Қуат көрсеткіші** түймесін түртіп, бүгінгі қуат көрсеткішіңізді және онымен байланысты қосымша ақпаратты тексеріңіз.
Байланысқан телефонда қуат көрсеткіші мүмкіндігіне қатысты қосымша ақпаратты қарау үшін **Тел-да көрсету** түймесін түртіңіз.

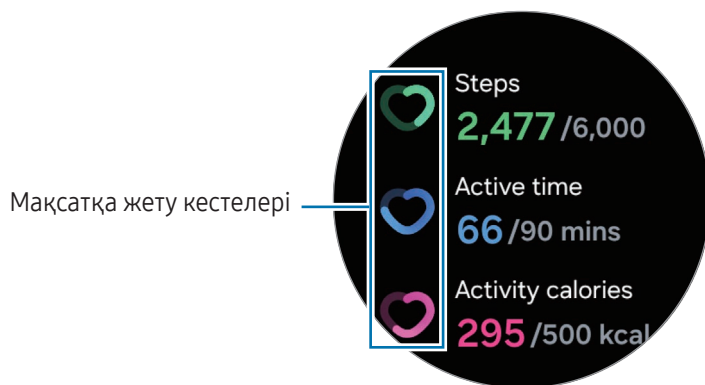
 Байланысқан телефонда Samsung Health қолданбасының 6.27 немесе одан кейінгі нұсқасы орнатылса, қуат көрсеткіші мүмкіндігі қолжетімді болады.

Күнделікті әрекет

Қадамдар, белсенділік уақыттары, іс-әрекет калориялары мен олардың мақсаттары сияқты күнделікті күйді және оған қатысты ақпаратты қараңыз.

Күнделікті әрекеттеріңізді тексеру


Қолданбалар экранында Health белгішесін (👤) түртіп, **Күнделікті әрекет** түймесін түртіңіз.



- **Қадамдар:** бір күнде жүретін қадамдар санын қараңыз. Қадамдар саны бойынша мақсатқа жақындаған сайын кестедегі көрсеткіш арта түседі.
- **Белсенді уақыт:** бір күндегі жалпы физикалық белсенділік уақытын қараңыз. Созылу немесе жаяу жүру сияқты жеңіл жаттығуларды жасау арқылы мақсатты белсенділік уақытына жақындаған сайын кестедегі көрсеткіш арта түседі.
- **Белсенділік калориялары:** бір күндегі әрекетке жұмсалған калориялар санын қарау. Белсенділік калорияларының саны бойынша мақсатқа жақындаған сайын кестедегі көрсеткіш арта түседі.

Күнделікті әрекеттеріңізге қатысты қосымша ақпаратты тексеру үшін шеңберді пайдаланыңыз немесе экранда жоғары немесе төмен сырғытыңыз.

Күнделікті әрекет мақсатын орнату

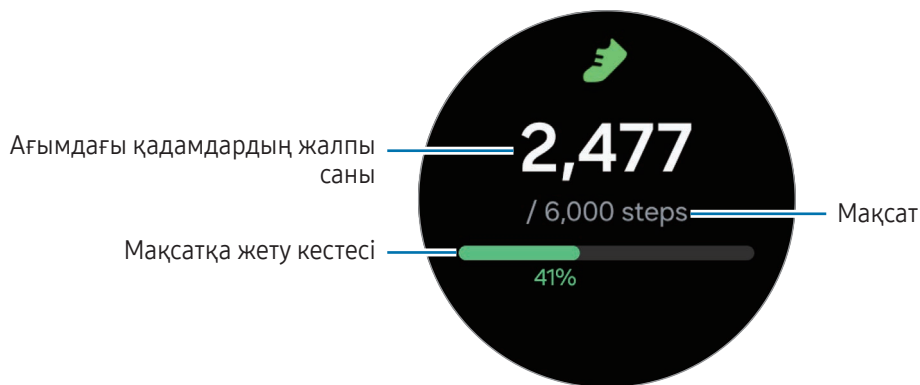
- 1 Қолданбалар экранында Health белгішесін () түртіңіз.
- 2 **Күнделікті әрекет** түймесін және **Мақсаттарды орнату** түймесін түртіңіз.
- 3 **Қозғалыс, Уақыт, Калориялар** түймесін түртіп, әр мақсат үшін қажет әрекет опциясын таңдаңыз.
- 4 Мақсатты орнату үшін шеңберді пайдаланыңыз немесе экранды жоғары не төмен қарай жанап өтіңіз.
- 5 **Дайын** опциясын түртіңіз.

Қадамдар

Сағат басқан қадамдарыңызды санайды.

Қадамдар санын өлшеу

Қолданбалар экранында Health белгішесін (📍) түртіп, **Қадамдар** түймесін түртіңіз.



Қадамдарға қатысты қосымша ақпаратты тексеру үшін шеңберді пайдаланыңыз немесе экранда жоғары немесе төмен сырғытыңыз.



- Қадам санын өлшеуді бастаған кезде қадам трекері қадамдарды бақылап, қадам санын қысқа кідірістен кейін көрсетеді, себебі сағат біраз жаяу жүргеннен кейін қозғалысты дұрыс анықтайды. Сондай-ақ қадам санын дәл анықтау үшін белгілі бір мақсатқа жеткеніңіз аздаған кідірістен кейін көрсетілуі мүмкін және бұл хабарландыру Samsung Health қолданбасын жүктеп алып, орнатқаннан кейін оны пайдаланған соң ғана көрсетіледі.
- Егер қадамдар трекерін көлікпен немесе пойызбен жүргенде пайдалансаңыз, діріл қадамдар санына әсер етуі мүмкін.
- Бір қабат шамамен 3 метр болып есептеледі. Жүріп өткен қабаттардың саны нақты жағдайға сай келмеуі мүмкін.
- Жүріп өткен қабаттардың саны қоршаған ортаға, қозғалыстарға және ғимараттардың шарттарына байланысты дәл болмауы мүмкін.
- Егер су (душ және су әрекеті) немесе бөгде материалдар атмосфералық қысым сенсорына өтсе, өлшенген қабаттар дұрыс болмауы мүмкін. Сағатқа жуғыш құрал, тер немесе жаңбыр тамшылары тиіп кетсе, оны таза сумен шайып, атмосфералық қысым сенсорын да қолданар алдында құрғатып сүртіңіз.

Қадам мақсатын орнату

- 1 Қолданбалар экранында Health белгішесін (🌐) түртіңіз.
- 2 **Қадамдар** түймесін және **Мақсат орнату** түймесін түртіңіз.
- 3 Мақсатты орнату үшін шеңберді пайдаланыңыз немесе экранды жоғары не төмен қарай жанап өтіңіз.
- 4 **Дайын** опциясын түртіңіз.

Жаттығу

Жаттығулар туралы ақпаратты жазып, нәтижелерді тексеріңіз.



- Келесі жағдайлардың кез келгені сізге қатысты болса, бұл мүмкіндікті пайдаланбай тұрып, лицензиясы бар медицина маманынан, мысалы дәрігерден кеңес алыңыз:
 - Жүрек ауруы немесе жоғары қан қысымы сияқты созылмалы аурумен ауырсаңыз
 - Жүкті болсаңыз
 - Өз бетіңізше жаттығу жасайтын жаста болмасаңыз
- Егер жаттығу барысында басыңыз айналса, бір жеріңіз ауырса немесе тыныс алуыңыз қиындаса, жаттығуды дереу тоқтатыңыз және лицензиясы бар білікті медицина маманынан (мысалы, дәрігер) кеңес алыңыз.
- Жүрек соғысының жиілігі жаттығуды бастаған кезде өлшенеді. Өлшемдердің дәлдігін қамтамасыз ету үшін сағатты білегіңізге мықтап орап тағыңыз. Қосымша ақпаратты [Дәл өлшемдер алу үшін сағатты тағу әдісі](#) бөлімінен қараңыз.
- Барынша дәлірек өлшеу үшін жүрек соғу жиілігі экранда көрсетілмейінше қозғалмаңыз.
- Қоршаған орта, физикалық күй немесе сағаттың тозу жолы сияқты әртүрлі жағдайларға байланысты жүрек соғу жиілігі уақытша көрінбеуі мүмкін.

Суық ауа райы жағдайларында жаттықпастан бұрын келесі жағдайларды біліп жүріңіз:

- Сағатты суық ауа райында пайдаланбаңыз. Мүмкін болса, сағатты іште пайдаланыңыз.
- Сағатты сыртта суық ауа райында пайдалансаңыз, пайдаланбай тұрып оны жеңмен жабыңыз.

Жаттығуларды бастау

1 Қолданбалар экранында Health белгішесін  түртіңіз.

2 **Жаттығу** түймесін түртіңіз.



Жаттығу бөлшектеріне жаттығулар қосып, жаттығуларды сол жерден тікелей бастауға болады.

3 Қалаған жаттығу түрін таңдау үшін шеңберді пайдаланыңыз немесе экранда оңға немесе солға сырғытыңыз.

Қажетті жаттығу түрі болмаса, **Қосу** түймесін түртіп, қажетті жаттығу түрін таңдаңыз. Болмаса жаттығуды телефондағы Samsung Health арқылы қосу үшін **Телефонда өңдеу** түймесін түртіңіз. Жаттығу басталады. Белгілі бір жаттығу түрлерін бастау үшін **Бастау** түймесін түртіңіз.

4 Жаттығу экранында жүрек соғу жиілігі, қашықтық немесе уақыт сияқты жаттығу туралы ақпаратты тексеру үшін шеңберді пайдаланыңыз немесе экранда жоғары не төмен сырғытыңыз.

Экранды солға қарай жанап өту арқылы музыка ойнатуға болады.



- Судағы спорт түрін (жүзу, су астында жүзу, т.б.) таңдаған кезде, су құлпы режимі автоматты түрде қосылады және сенсорлық тану мүмкіндігі қолжетімді болмауы мүмкін. Су құлпы суда жаттыққан кезде кездейсоқ әрекеттерден, мысалы, экранды түртуден не бірдеңе енгізуден қорғайды.

- **Бассейн жүзу** немесе **Ашық суда жүзу** опциясы таңдалса, жазылған мән келесі жағдайларда дұрыс болмауы мүмкін:

- Сіз аяқтау нүктесіне жету алдында жүзуді тоқтатсаңыз
- Егер жүзу қарқыны жол ортасында өзгертсеңіз
- Сіз аяқтау нүктесіне жету алдында аяқпен жүруді тоқтатсаңыз
- Қолды қозғалтпай жүзсеңіз
- Сіз бір қолмен ғана жүзсеңіз
- Сіз су астында жүзсеңіз
- Судан шығып, жаттығуды бастағаннан кейін жүрсеңіз
- Жаттығуды кідіртпей немесе қайта бастамай, демалу кезінде жаттығуды аяқтасаңыз

- Су құлпы режимі қосулы кезде, артқа түймесін басу арқылы жаттығу экранын ауыстыруға болады.

5 Экранды оңға қарай жанап өтіңіз және **Аяқтау** түймесін түртіңіз.

Жаттығуды кідірту немесе қайта бастау үшін экранды оңға қарай жанап өтіп, **Тоқтату** немесе **Жалғастыру** түймесін түртіңіз. Болмаса артқа түймесін басып тұрыңыз.



- Жүзуді аяқтау үшін алдымен бастапқы түймесін басып тұрып, су құлпы режимін өшіріңіз де, атмосфералық қысым сенсорының дұрыс жұмысын қамтамасыз ету мақсатында суды толығымен кетіру үшін сағатты сілкіп, **ОК** түймесін түртіңіз.
- Тіпті, жаттығуды аяқтағаннан кейін музыка ойнатыла береді. Музыка ойнатуды тоқтату үшін жаттығуды аяқтау алдында музыканы тоқтатыңыз немесе музыка ойнатуды тоқтату үшін **Музыка** немесе **Медиа реттегіш** қолданбасын ашыңыз.

6 Жаттығуды аяқтағаннан кейін шеңберді пайдаланыңыз немесе экранда жоғары не төмен сырғытып, жаттығу нәтижелерін тексеріңіз.

Бірнеше жаттығу жасау

Әр түрлі жаттығуларды тіркеуге болады және ағымдағы жаттығуды аяқтағаннан кейін басқа біреуін бастаумен толық жоспармен өте аласыз.

Жаттығу жасап жатқан кезде экранды оңға қарай жанап өтіп, **Жаңа** түймесін түртіңіз және бастағыңыз келген келесі жаттығуды таңдаңыз.



- Жүзуді аяқтау үшін алдымен бастапқы түймесін басып тұрып, су құлпы режимін өшіріңіз де, атмосфералық қысым сенсорының дұрыс жұмысын қамтамасыз ету мақсатында суды толығымен кетіру үшін сағатты сілкіп, **ОК** түймесін түртіңіз.


Жаңа рекорд жасау

Бірдей маршрутта жүгірсеңіз немесе велосипед тепсеңіз, прогресіңізді тексеру және мотивация алу үшін алдыңғы және қазіргі рекордтарыңызды салыстыра аласыз. Бұл мүмкіндік тек кейбір жаттығуларда қожетімді және бұл жерде мысал ретінде жүгіру жаттығуы көрсетілген.

1 Қолданбалар экранында Health белгішесін () түртіңіз.

2 **Жаттығу** түймесін түртіңіз.

3 **Жүгіру** әрекетіне ауысу үшін шеңберді пайдаланыңыз немесе экранда солға не оңға сырғытыңыз.

4 Экранның төменгі жағындағы параметрлер белгішесін () түртіңіз.

5 **Мақсат** бөлімінде **Жарыс** опциясын таңдаңыз.

6 Жүгіруге арналған маршрут таңдап, жаттығуды бастаңыз және өткен рекордтарды **Соңғы бағдарлар** бөлімінде салыстырыңыз.



- 1 км-ден көп жазылған жаттығулар ғана соңғы маршруттарда қолжетімді болады.
- Маршрутты таба алмасаңыз, **Жаңарту** түймесін түртіңіз немесе бастаған нүктеден 30 м асып, әрекетті қайталаңыз.
- Маршрут тарихын көрсету үшін GPS қосылғаннан кейін, жаттығуды бастау керек. Жаттығудың параметрлер экранында **Жаттығуды бастау** түймесін түртіп, **Қолмен** опциясын таңдаңыз.
- Маршруттың тек соңғы 14 күні көрсетіледі.
- Жол алдыңғы рекордтан 10%-дан артық ауытқыса, жазбалар салыстырылмайды.

Қайталанатын жаттығуларды бастау

Отырып-тұру немесе бітімге тарту сияқты қайталанатын жаттығулар орындаған кезде сағат дыбыстық сигналмен қайталанатын қимылдарды санайды. Бұл жерде отырып тұру жаттығуы мысал ретінде берілген.

1 Қолданбалар экранында Health белгішесін () түртіңіз.

2 **Жаттығу** түймесін түртіңіз.

3 Бастағыңыз келген қайталанатын жаттығу түрін таңдау үшін шеңберді пайдаланыңыз немесе экранды оңға немесе солға қарай жанап өтіңіз және жаттығуды бастаңыз.


Сізге керек қайталанатын жаттығу түрі болмаса, **Қосу** түймесін түртіп, қажетті жаттығу түрін таңдаңыз. Болмаса жаттығуды телефондағы Samsung Health арқылы қосу үшін **Телефонда өңдеу** түймесін түртіңіз.

4 **Бастау** түймесін түртіп, экранда көрсетілген күйде тұрып, бастауға қолайлы орналасыңыз.

Санақ дыбыстық сигналмен басталады.




Сағатта көрсетілген күйде тұра алмасаңыз немесе жаттығу кезінде күйіңіз өзгерсе, есептеу басталмауы немесе дұрыс есептелмеуі мүмкін.

- 5 Жаттығу экранында жүрек соғу жиілігі, қайталау саны немесе калория сияқты жаттығу туралы ақпаратты тексеру үшін шеңберді пайдаланыңыз немесе экранда жоғары не төмен сырғытыңыз. Экранды солға қарай жанап өту арқылы музыка ойнатуға болады.
 - 6 Орнатуды аяқтағаннан кейін демалыңыз. Болмаса демалыссыз келесі қадамға өту керек болса, **Өткізу** түймесін түртіңіз.
Экрандағы орналасумен бастау үшін дұрыс орынға тұрғаннан кейін жаттығу басталады.
 - 7 Экранды оңға қарай жанап өтіңіз және **Аяқтау** түймесін түртіңіз.
Жаттығуды кідірту немесе қайта бастау үшін экранды оңға қарай жанап өтіп, **Тоқтату** немесе **Жалғастыру** түймесін түртіңіз. Болмаса артқа түймесін басып тұрыңыз.
-  Тіпті, жаттығуды аяқтағаннан кейін музыка ойнатыла береді. Музыка ойнатуды тоқтату үшін жаттығуды аяқтау алдында музыканы тоқтатыңыз немесе музыка ойнатуды тоқтату үшін **Музыка** немесе **Медиа реттегіш** қолданбасын ашыңыз.
- 8 Жаттығуды аяқтағаннан кейін шеңберді пайдаланыңыз немесе экранда жоғары не төмен сырғытып, жаттығу нәтижелерін тексеріңіз.


Жеке жаттығуды қосқаннан кейін жаттығу жасау

Сағатта берілген әдепкі жаттығу түрлерімен қоса жеке жаттығулар қосуға және ұзақтық пен жұмсалған калорияларды өлшеуге және жаттығу нәтижелерін тексеруге болады.

- 1 Қолданбалар экранында Health белгішесін () түртіңіз.
- 2 **Жаттығу** түймесін түртіңіз.
- 3 **Қосу** → **Жаңа жаттығу жасау** түймесін түртіңіз.
- 4 Атауын енгізіп, жеке жаттығуды конфигурациялаңыз.
 - **Жазылатын деректер**: жазылатын жаттығу деректерін таңдау.
 - **Санат**: жаттығу санатын таңдау.
- 5 **Сақтау** опциясын түртіңіз.
Жаттығу қосылады.
- 6 Қосылған жаттығуды таңдап, бастаңыз.



Жеке бағдарламаларды жасау

Дайындалу және демалу кезеңдерін қоса қалаған түрлі жаттығуларды біріктіру арқылы жеке жаттығу бағдарламаларын жасауға болады. Мысалы, интервалды жаттығу жасау үшін қарқындылығы жоғары және төмен жаттығулар кезектесетін жаттығу бағдарламасын жасауға болады.

- 1 Қолданбалар экранында Health белгішесін () түртіңіз.
- 2 **Жаттығу** түймесін түртіңіз.
- 3 **Қосу** → **Жаттығудың әдеттегі ісін жасау** тармағын түртіңіз.
- 4 Атауын енгізіп, жеке бағдарламаны конфигурациялаңыз.
 - **Жылыну:** бағдарламаға дайындалу жаттығуларын қосу және жаттығудан бұрын жасайтын дайындалу кезеңін орнату.
 - **Жаттығуларды қосу:** бағдарламаға қосу қажет жаттығуды таңдау.
 - **Дем алу:** жаттығудан кейін қалпына келуге арналған қарқындылығы төмен жаттығу қосу және орнату.
 - **Үзілістерді қосу:** жаттығулар арасына демалыс кезеңдерін қосу.
 - **Айналмалы:** бағдарламаны қайталау санын орнату.
- 5 **Сақтау** опциясын түртіңіз.
Бағдарлама қосылады.
- 6 Қосылған бағдарламаны таңдап, бастаңыз.



Жаттығу кезінде жылдам түймесін пайдалану (Galaxy Watch8 Classic)


Samsung Health қолданбасында жылдам түймесі мүмкіндігін орнатқан болсаңыз, жаттығуды бастау және басқару үшін жылдам түймесін пайдалануға болады.

- 1 Қолданбалар экранында параметрлер белгішесін () түртіп, **Түймелер мен қимылдар** → **Әрекет** тармағын түртіңіз.
- 2 **Samsung Health** опциясын таңдаңыз.
Жылдам түймесімен басталатын жаттығуды немесе ашылатын жаттығулар тізімін таңдау үшін параметрлер белгішесін () түртіңіз.
- 3 Таңдалған жаттығуды бастау немесе жаттығулар тізімін ашу үшін жылдам түймесін басыңыз.

- 4 Жаттығу басталғаннан кейін, жылдам түймесін басу арқылы жаттығуды басқару үшін келесі әрекеттерді орындауға болады:
- Жаттығу кезінде оны кідірту немесе жалғастыру үшін жылдам түймесін басыңыз.
 - Айналымды қолмен жазу үшін жүгірген не велосипед тепкен кезде, жылдам түймесін екі рет басыңыз.
 - Жаттығу кезінде оны аяқтау үшін жылдам түймесін басып тұрыңыз.
 - Келесі жаттығуға ауысу үшін бағдарлама жаттығуы кезінде жылдам түймесін басып тұрыңыз. Бұл соңғы жаттығу болса, жаттығуды аяқтауға болады.

Тәжірибені орнату

- 1 Қолданбалар экранында Health белгішесін () түртіңіз.
- 2 **Жаттығу** түймесін түртіңіз.
- 3 Әр жаттығу түрінің астындағы параметрлер белгішесін () түртіп, әртүрлі жаттығу опцияларын орнатыңыз.
 - **Мақсат:** жаттығу мақсаты мүмкіндігін қосу және оны орнату.
 - **Мақсатқа жеткенде кідірту:** мақсатқа жеткен кезде, жаттығуды автоматты түрде тоқтататындай етіп сағатты орнату.
 - **Жаттығу экраны:** жаттығу жасап жатқан кезде пайда болатын экрандарды орнату.
 - **Бөлу бойынша нұсқаулық:** аралық мақсатын орнату және мақсат ретінде орнатылған аралыққа жеткен кезде хабарландыру алу.

 Жүгірген не велосипед тепкен кезде, артқа түймесін екі рет басу арқылы аралықты қолмен жазуға болады.

 - **ЖС аумақтары:** жүрек соғу жиілігінің аймақтарын орнату және мақсатты жүрек соғу жиілігі аймағында болған кезде жаттығуды еске салатын хабарландырулар алу.
 - **Авто кідірту:** жаттығуды тоқтатқан кезде сағаттың жаттығу мүмкіндігін автоматты түрде кідірту күйіне орнату.
 - **Жаттығуды бастау:** жаттығуды бастау әдісін орнату.
 - **Аудио нұсқаулық:** мақсат пен айналымдарды аудио бойынша тексеру үшін автоматты нұсқауды қосу.
 - **Экран әрқ-н қосулы:** жаттығу кезінде экранды үнемі қосулы күйге орнату.
 - **Жаттығуларды автоматты анықтау:** бұл мүмкіндікті қосу және орнату. Қосымша ақпаратты [Жаттығуларды автоматты түрде анықтау мүмкіндігі](#) бөлімінен қараңыз.
 - **Жол:** жолмен жүгірген кезде жолақты таңдау.

- **Бассейн ұзындық:** бассейн ұзындығын орнату.
- **Бастамас бұрын орынды тексеру:** жаттығуды бастау алдында қалып тексерісін қосу не өшіру.
- Белгілі бір параметрлерді жаттығуды бастау алдында немесе жаттығу кезінде де өзгертуге болады. Жаттығуды бастамай тұрып, кері санақ немесе GPS экранында параметрлер белгішесін (⚙️) түртіңіз. Болмаса жаттығу жасап жатқан кезде экранда оңға сырғытып, **Параме-р** түймесін түртіңіз.
- Қолжетімді жаттығу параметрі опциялары жаттығу түріне байланысты әртүрлі болуы мүмкін.

Жаттығуларды автоматты түрде анықтау мүмкіндігі

Сағат таққан кезде нақты кезең бойы үздіксіз жаттығу жасасаңыз, ол жаттығу жасап жатқаныңызды автоматты түрде анықтайды және жаттығу түрі, ұзақтығы және жұмсалған калория туралы ақпаратты жазады.

90 секундтан артық тоқтап қалсаңыз, сағат жаттығудың тоқтатылғанын автоматты түрде анықтайды да, жазуды аяқтайды.

- Жаттығуларды автоматты түрде анықтау мүмкіндігі қолдау көрсететін жаттығулар тізімін тексере аласыз. Қолданбалар экранында Health белгішесін (🌍) түртіп, **Параме-р** → **Анықталатын әрекет** тармағын түртіңіз. Жаттығулар автоматты түрде анықталмаса, жаттығуларды автоматты түрде анықтау мүмкіндігін іске қосыңыз және осы мүмкіндікті пайдаланатын жаттығу түрінің қосқышын **Анықталатын әрекет** бөлімінде түртіңіз.
- Жаттығуларды автоматты түрде анықтау мүмкіндігі акселератор және жүрек соғу жиілігінің датчигі көмегімен жаттығуға жұмсалған уақыт және жұмсалған калориялар сияқты ақпаратты өлшейді. Жаяу жүру, жаттығу жоспарлары мен өмір стиліне байланысты өлшемдер дұрыс болмауы мүмкін.

Осы аптадағы жаттығу

Күні мен жаттығу түрі бойынша сұрыпталатын жаттығу тарихын тексеруге болады.


- 1 Қолданбалар экранында Health белгішесін (🌍) түртіңіз.
- 2 **Осы апта жаттығуы** түймесін түртіңіз.
- 3 Жаттығу тарихын толықтай тексеру үшін шеңберді пайдаланыңыз немесе экранда жоғары не төмен сырғытыңыз.

Жүгіру үйрет.


Жүгіру деңгейіңізге сай ұсынылған жүгіру үйретуші бағдарламасын алыңыз. Жаттығу кезінде үйрету хабарларын ала аласыз.

Жүгіру деңгейін өлшеу

Жүгіру үйретуші мүмкіндігімен жаттығуды бастамай тұрып, жүгіру деңгейін өлшеу үшін тест тапсырысыңыз.

- 1 Қолданбалар экранында Health белгішесін () түртіңіз.
- 2 **Жүгіру үйрет.** түймесін түртіңіз.
- 3 **Келесі** түймесін түртіңіз.
Байланысқан телефонда Samsung Health қолданбасы ашылады.
- 4 **Келісу** түймесін түртіңіз.
- 5 Экрандағы нұсқауларды орындай отырып, қажетті ақпаратты енгізіңіз де, **Келесі** түймесін түртіңіз.
- 6 Сағатта **Бастау** түймесін түртіп, жүгіру тестін бастаңыз.
Тест аяқталған кезде, өлшенген жүгіру деңгейін тексере аласыз.

Жүгіру үйретушімен жаттығу

- 1 Қолданбалар экранында Health белгішесін () түртіңіз.
- 2 **Жүгіру үйрет.** түймесін түртіңіз.
- 3 Қажетті жаттығуды таңдап, **Бастау** → **Бастау** тармағын түртіңіз.
Жүгірген кезде сізге тиісті қарқын туралы үйрететін хабарлар көрсетіледі.

Ұйқы

Ұйқыңызды талдап, ұйқы кезінде жүректің соғу жиілігін және қимыл-қозғалыстарды өлшеп жазыңыз.




Бұл мүмкіндік тек жалпы денсаулық пен фитнеске арналған. Сол себепті оны симптомдармен диагноз қою, емдеу немесе аурудың алдын алу сияқты медициналық мақсаттарда пайдаланбаңыз.




- Ұйқы үлгісінде ұйықтау кезіндегі жүрек соғысы жиілігінің өзгерістері мен қозғалысты пайдалану арқылы талданған төрт күй (ояну, жылдам ұйқы, жеңіл, терең) болады. Әрбір өлшенген ұйқы күйін байланысқан телефондағы кестеден тексеруге болады.
- Ұйқыны талдау деректерін сағат телефонмен байланысқан кезде ғана тексере аласыз.
- Өлшеу алдында сағаттың батареясын зарядтаңыз, ол 30%-дан жоғары болуы тиіс.
- Өлшемдердің дәлдігін қамтамасыз ету үшін сағатты білегіңізге мықтап орап тағыңыз. Қосымша ақпаратты [Дәл өлшемдер алу үшін сағатты тағу әдісі](#) бөлімінен қараңыз.

Ұйқыңызды өлшеу

- 1 Сағат тағып ұйықтаңыз.
Сағат ұйқыңызды өлшеуді бастайды.
- 2 Оянғаннан кейін қолданбалар экранында Health белгішесін () түртіңіз.
- 3 **Ұйқы** түймесін түртіңіз.
- 4 Өлшенген ұйқыңызға қатысты барлық ақпаратты тексеру үшін шеңберді пайдаланыңыз немесе экранда жоғары не төмен сырғытыңыз.

Қорылды анықтау функциясын пайдалану

- 1 Қолданбалар экранында Health белгішесін () түртіңіз.
- 2 **Параме-р** → **Ұйқы** тармағын түртіңіз.
- 3 **Қорылды анықтау** түймесін түртіңіз.
Байланысқан телефонда Samsung Health қолданбасы ашылады.
- 4 Қосу үшін қосқышты түртіңіз.


- 5 Ұйықтаған кезіңізде қорылды өлшеу үшін **Қорылды анықтау** бөлімінде **Әрқашан** опциясын таңдаңыз.
- 6 Ұйықтамай тұрып, телефонды зарядтағышқа жалғап, телефон микрофонын өзіңізге бағыттап қойыңыз. Сағат тағып ұйықтаған кезде, қорыл мен ұйқыға қатысты басқа да жазбаларыңыз өлшенеді.



- Қорылды анықтау мүмкіндігін байланысқан телефонның Samsung Health қолданбасында (6.18 немесе одан кейінгі нұсқасында) қосуға болады.
- Қорылды анықтау мүмкіндігін **Әрқашан** опциясына орнатпасаңыз, ұйықтамай тұрып телефонды зарядтағышқа жалғамасаңыз немесе телефон микрофонын өзіңізге бағыттап қоймасаңыз, қорыл өлшенбеуі мүмкін.

Ұйықтаған кезде тері температурасын пайдалану мүмкіндігі

Ұйықтаған кезде тері температурасындағы өзгерісті жазуға және оңтайлы ұйқы ортасын құруда көмек алуға болады.

- 1 Қолданбалар экранында Health белгішесін () түртіңіз.
- 2 **Параме-р** → **Ұйқы** тармағын түртіңіз.
- 3 **Ұйқы кезіндегі тері температурасы** қосқышын түртіп, оны қосыңыз. Сағат тағып ұйықтаған кезде, тері температурасы мен ұйқыға қатысты басқа да жазбаларыңыз өлшенеді.



- Ұйықтаған кезде тері температурасын үздіксіз өлшеуді таңдаған болсаңыз, батарея қуаты әдеттегіден жылдамырақ таусылады.
- Кітап оқу, теледидар немесе кино көру кезінде сағат ұйқы күйін анықтауы ықтимал болатындықтан, сағат тері температурасын сіз ұйықтамай жатқанда да өлшеуі мүмкін.
- Ұйқыда аунаған кезде білегіңіз бен сағат арасында бос орын қалмауы үшін, сағатты мықтап тағыңыз.
- Сағатпен бірге Galaxy Ring сияқты басқа құрылғы тақсаңыз, ұйқы кезінде өлшенген тері температурасының деректері интеграцияланбайды және Galaxy Ring арқылы өлшенген деректер көрсетіледі.

Дәрі-дәрмектер

Дәрі-дәрмектерді жазуға және реттеуге, сондай-ақ жоспарланған уақыттарда еске салғыштар алуға болады. Байланысқан телефонның Samsung Health қолданбасына сақталған дәрі-дәрмектер туралы ақпаратты тексеріп, реттеуге де болады.



Бұл мүмкіндік аймаққа байланысты қол жетімді болмауы мүмкін.

Дәрі-дәрмектер туралы ақпарат қосу

- 1 Қолданбалар экранында Health белгішесін (🌐) түртіңіз.
- 2 **Дәрі-дәрмектер** → **Телефонда қосу** тармағын түртіңіз.
Байланысқан телефонда Samsung Health қолданбасы ашылады.
- 3 **Бастау** опциясын түртіңіз.
- 4 Іздеу өрісіне дәрі-дәрмек атауын енгізіңіз. Қажетті дәрі-дәрмек болмаса, **Арнайы дәріні қосыңыз** түймесін түртіп, оның атауын қолмен енгізіңіз.
Рецепт болса, **Рецепт суретін пайдалану** түймесін түртіңіз немесе **Рецептті камерамен сканерлеу** түймесін түртіп, дәрі-дәрмекті қосыңыз.
- 5 Экрандағы нұсқауларды орындау арқылы дәрі-дәрмек туралы ақпаратты, оның пішінін, кестесін, еске салғыш стилін, т.б. енгізіп, қосуды аяқтаңыз.

Қабылданған дәрі-дәрмекті жазу

Еске салғыш стилі ретінде **Орташа** немесе **Күшті** опциясын таңдасаңыз, жоспарланған дәрі-дәрмек қабылдайтын уақытта хабарландыру аласыз. Қабылданған дәрі-дәрмекті жазу үшін қабылдау белгішесін (✔) үлкен шеңбердің сыртына сүйреңіз. Болмаса, шеңберді сағат тіліне қарсы бағытта бұраңыз немесе жанап өтіңіз.

Еске салғыш стилі ретінде **Жарық** опциясын таңдасаңыз, хабарландыру тақтасында дәрі-дәрмек хабарландыруы пайда болады. Хабарландыру тақтасын түртіп, **Алу** түймесін түртіңіз.


Қажетінше қабылданған дәрі-дәрмектер жазбасын қосу

Қажетінше қабылданған дәрі-дәрмектер жазбасын қосуға болады.

- 1 Қолданбалар экранында Health белгішесін (🌐) түртіңіз.
- 2 **Дәрі-дәрмектер** → **Қажетті дәрі-дәрмектерді тіркеу** тармағын түртіңіз.
- 3 **Ішкен уақыт** түймесін түртіңіз.

- 4 Енгізу өрісін түртіп, дәрі-дәрмек орнатылған уақытты орнату үшін шеңберді пайдаланыңыз немесе экранда жоғары не төмен сырғытыңыз.
- 5 **Сақтау** түймесін түртіңіз.
- 6 Қабылданған дәрі-дәрмекті түртіп, **Алу** түймесін түртіңіз.
Дәрі-дәрмек атауын түрткен кезде, дозасын орнатуға болады.


Логотиптерді жою

- 1 Қолданбалар экранында Health белгішесін () түртіңіз.
- 2 **Дәрі-дәрмектер**, содан кейін **Енгізіл. элемент жою** түймесін түртіңіз.
- 3 Жойылатын деректерді таңдап, **Жою** түймесін түртіңіз.


Тамақ

Салмағыңызды басқару бойынша көмек алу үшін күнделікті жеген калория санын жазып, оларды мақсатты калория санымен салыстырыңыз.

Калория санын жазу

- 1 Қолданбалар экранында Health белгішесін () түртіңіз.
- 2 **Тамақ** тармағын түртіңіз.
- 3 **Енгізу** түймесін түртіңіз, экранның жоғарғы жағындағы тағам түрін түртіп, опция таңдаңыз.
- 4 Күнделікті тұтынатын калориялар санын орнату үшін шеңберді пайдаланыңыз немесе экранды жоғары не төмен қарай жанап өтіп, **Дайын** түймесін түртіңіз.
- 5 Бүгінгі тұтынылған калорияны тексеріңіз.
Тұтынатын калорияға қатысты қосымша ақпаратты тексеру үшін шеңберді пайдаланыңыз немесе экранда жоғары не төмен сырғытыңыз.

Логотиптерді жою

- 1 Қолданбалар экранында Health белгішесін () түртіңіз.
- 2 **Тамақ** және **Жою** түймесін түртіңіз.
- 3 Жойылатын деректерді таңдап, **Жою** түймесін түртіңіз.

Тұтынатын калория мақсатын орнату

- 1 Қолданбалар экранында Health белгішесін (👤) түртіңіз.
- 2 **Тамақ** түймесін және **Мақсат орнату** түймесін түртіңіз.
- 3 Мақсатты орнату үшін шеңберді пайдаланыңыз немесе экранды жоғары не төмен қарай жанап өтіңіз.
- 4 **Дайын** опциясын түртіңіз.

Дене құрамы

Қаңқа бұлшықетінің массасы немесе май массасы сияқты дене құрамын өлшеңіз.



- Бұл мүмкіндік тек жалпы денсаулық пен фитнеске арналған. Сол себепті оны симптомдармен диагноз қою, емдеу немесе аурудың алдын алу сияқты медициналық мақсаттарда пайдаланбаңыз.
- Денеңізде имплантталған жүрекширатқыш, дефибриллятор немесе басқа кез келген электрондық құрылғы болса, дене құрамын өлшеуге болмайды.
- Дене құрамын өлшеу кезінде денеңізден әлсіз тоқ өткізіледі. Ол адамдарға зиянсыз болғанымен, жүкті болған жағдайда дене құрамын өлшеуге болмайды.



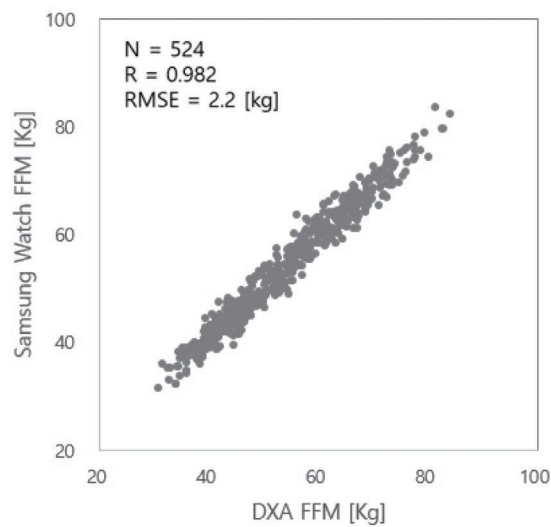
- Өлшемдердің дәлдігін қамтамасыз ету үшін сағатты білегіңізге мықтап орап тағыңыз. Қосымша ақпаратты [Дәл өлшемдер алу үшін сағатты тағу әдісі](#) бөлімінен қараңыз.
- Дене құрамының өлшемдері дәл болуы үшін, байланысқан телефонның Samsung Health қолданбасы профилінде өзіңіздің нақты бойыңыз, салмағыңыз бен жынысыңызды енгізіп, сондай-ақ Samsung есептік жазбасында нақты туған күніңізді көрсетуіңіз керек. Егер дене құрамын өлшеу нәтижелері дәл болмаса, телефондағы Samsung Health қолданбасынан пайдаланушы профилін тексеріп, оны өзгертіңіз.
- Дене құрамын өлшеуге арналған кәсіби құралдармен салыстырғанда, білегіңізге тағылатын сағат дененің жоғарғы бөлігінің құрамын өлшейді және нәтижелерді көрсеткен кезде, жалпы дене құрамын шамалап есептейді.

Сол себепті өлшенген дене құрамы нәтижелері келесі жағдайларда дәл болмауы мүмкін:

- Дененің жоғарғы және төменгі бөлігінің құрамы тым өзгеше
- Шамадан тыс артық салмағыңыз болса
- Бұлшықет мөлшері тым көп болса



- Дене құрамын өлшеу үшін сағат биоэлектрлік импеданс талдауы (БИТ) әдісін қолданады және ол екіэнергетикалық рентген абсорбциометриясы (ЕРА) тәсілімен салыстырғанда 98% түзетуді қамтамасыз ете отырып, алтын стандарт болып саналады.

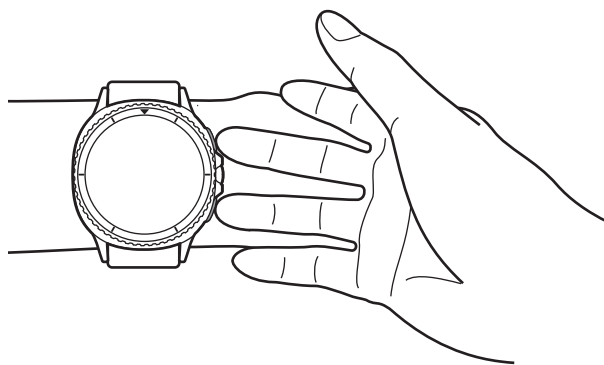


Дене құрамын өлшемес бұрын мына жағдайларды ескеріңіз:

- Егер жасыңыз 20-ға толмаған болса, денеңіздің құрамын өлшеген кезде дәл нәтижелер алынбауы мүмкін.
- Келесі өлшеу шарттарын орындау арқылы дене құрамы бойынша дәлірек нәтижелерге қол жеткізуге болады:
 - Күннің бір уақытында өлшеу (таңертең өлшеуге ұсыныс беріледі)
 - Аш қарынға өлшеу
 - Дәретханаға барғаннан кейін өлшеу
 - Етеккір болмаған кезде өлшеу
 - Дене температурасын көтеретін, мысалы, жаттығу жасау, душқа түсу немесе саунаға бару сияқты іс-әрекеттердің алдында өлшеу.
 - Алқа сияқты денеңіздегі металл заттарды алғаннан кейін өлшеу
 - Металл таспаның орнына сағатпен бірге берілген таспаны пайдалану

Дене құрамын өлшеу

- 1 Қолданбалар экранында Health белгішесін (🌍) түртіңіз.
- 2 **Дене құрамы** түймесін түртіңіз.
- 3 **Өлшеу** түймесін түртіңіз.
- 📝 **Өлшеу әдісі** түймесін түртіп, денеңіздің құрамын өлшеу бойынша толық ақпаратты қарауыңызға болады.
- 4 Салмағыңызды енгізіп, **Растау** түймесін түртіңіз.
- 5 Дене құрамын өлшеуді бастау үшін экранда берілген нұсқауларды орындап, екі саусағыңызды бастапқы және артқа түймелеріне қойыңыз.



Сағатты сол қол білегінде таққан кезде және түймелер оң жақта орналасқан кезде, дене құрамын өлшеуге арналған дұрыс күй

📝 Дұрыс өлшеу қалпы

- Ең қолыңызды кеуде деңгейінде және денеңізге тигізбей ұстаңыз.
- Бастапқы және артқа түймелерінде тұрған екі саусағыңызды бір-біріне тигізбеңіз. Сондай-ақ сағаттың түймелерінен басқа бөліктеріне саусақтарыңызды тигізбеңіз.
- Дәлірек өлшемдерге қол жеткізу үшін бір қалыпта және қозғалмай тұрыңыз.
- Саусағыңыз құрғақ болған жағдайда сигналда кедергілер туындауы мүмкін. Мұндай жағдайда дене құрамын саусағыңыздың терісін ылғалдандыру үшін тоник немесе лосьон жаққаннан кейін өлшеңіз.
- Теріңіздің құрғақтығына немесе түкке байланысты өлшеу нәтижелері дәл алынбауы мүмкін.
- Дәлірек өлшемдерге қол жеткізу үшін сағаттың артқы бөлігін сүртіңіз.

6 Экрандағы дене құрамын өлшеу нәтижелерін қараңыз.


Дене құрамына қатысты қосымша ақпаратты тексеру үшін шеңберді пайдаланыңыз немесе экранда жоғары не төмен сырғытыңыз.

Есте сақтау



Көңіл-күйіңізді жазу немесе тыныс алу жаттығуларын жасау арқылы күнделікті өмірдегі психикалық денсаулығыңызды басқарыңыз.

Көңіл-күйлерді жазу

Күнделікті өмірде көңіл-күйіңізді бақылап, психикалық денсаулығыңызға әсер ететін факторларды табыңыз.

- 1 Қолданбалар экранында Health белгішесін () түртіңіз.
- 2 **Есте сақтау** бөліміндегі **Көңіл-күйді тіркеу** түймесін түртіңіз.
- 3 **Тіркелу** түймесін түртіп, экрандағы нұсқауларды орындау арқылы көңіл-күйіңізді жазыңыз.

Тыныс алу жаттығуларын орындау

- 1 Қолданбалар экранында Health белгішесін () түртіңіз.
- 2 **Есте сақтау** бөліміндегі **Тыныс алу жаттығуы** түймесін түртіңіз.
- 3 **Бастау** түймесін түртіп, қажетті тыныс алу жаттығуын таңдаңыз.
- 4 Экрандағы нұсқауларды орындау арқылы тыныс алу жаттығуын бастаңыз.
Тыныс алу жаттығуын тоқтату үшін тоқтату белгішесін () түртіңіз.

Циклді қадағалау

Менструалды циклді қадағалауды бастау үшін цикліңіз туралы ақпаратты енгізіңіз. Ақпаратты енгізген кезде, келесі болжалды менструалды цикл күні сияқты болжалды деректерді алуға болады. Аймағыңызда қатысы бар мүмкіндікке қолдау көрсетілсе, болжалды деректерді жақсарту үшін ұйқы кезіндегі денеңіздің температурасы қолданылуы мүмкін.



Циклді дене температурасымен болжау мүмкіндігіне қолдау көрсетілген кезде

- Циклді қадағалау мүмкіндігі цикл мен менструалды циклді болжау үшін қолжетімді. КОНТРАЦЕПЦИЯҒА АРНАЛМАҒАН.
- Жүктілікке қарсы гормоналды өнімдер қабылдап жүрсеңіз немесе овуляцияны тежейтін гормоналды емнен өтіп жүрсеңіз, бұл мүмкіндік овуляцияны қадағалау үшін пайдалы болмайды.
- Бұл ақпарат тек жеке қолданысқа арналған.
- Болжамдар сағатқа, енгізілетін деректерге, қоршаған орта жағдайларына және басқа факторларға байланысты әртүрлі болуы мүмкін.
- Болжамдар дәлдігін арттыру үшін сағатты аптасына бес рет, түнде ұйықтаған кезде кемінде төрт сағат тағып жату ұсынылады.
- Қандай да болмасын ауруды немесе денсаулық жағдайын диагностикалауға, емдеуге, дәрежесін азайтуға немесе алдын алуға арналмаған.
- Білікті денсаулық сақтау маманымен кеңеспей, болжамдар негізінде шешім қабылдауға немесе ем-шара жүргізуге болмайды.
- Бұл мүмкіндік 18 жасқа толмаған пайдаланушыларға арналмаған.
- Оның қолжетімділігі ел, аймаққа, операторға, сағат үлгісіне немесе байланысқан телефонға байланысты әртүрлі болуы мүмкін.




Циклді дене температурасымен болжау мүмкіндігіне қолдау көрсетілмеген кезде

- Бұл функция менструалды циклді бақылау мен қадағалауға ғана арналған. Сол себепті оны симптомдармен диагноз қою, емдеу немесе аурудың алдын алу сияқты медициналық мақсаттарда пайдаланбаңыз.
- Бұл мүмкіндік жүктілікті жоспарлау немесе контрацепция мақсатында пайдалануға арналмаған.
- Болжалды мерзімдер тек жеке анықтама ретінде көрсетіледі. Болжалды мерзімдер нақты мерзімдерден өзгеше болуы мүмкін.
- 18 жасқа толмаған жеке тұлғалар бұл функцияны қамқоршымен бірге пайдалануы қажет.
- Дәрігермен ақылдаспай, болжалды мерзімдердің негізінде қандай да бір медициналық шешімдер қабылдауға болмайды. Сондай-ақ білікті медицина маманымен ақылдаспай, Samsung Health қолданбасында берілген ақпаратты пайдалануға немесе медициналық шара жүргізуге болмайды.



- Циклді қадағалау мүмкіндігін сағатында пайдалану үшін оны телефондағы Samsung Health қолданбасында қосыңыз.
- Жүктілікке қарсы өнімдер қабылдасаңыз немесе овуляцияны бәсеңдететін гормон терапиясынан өтіп жүрсеңіз, болжалды күндер дәл болмауы мүмкін. (Циклді дене температурасымен болжау мүмкіндігіне қолдау көрсетілмеген кезде ғана)
- Болжалды мерзімдер енгізілген ақпаратқа байланысты өзгеруі мүмкін. (Циклді дене температурасымен болжау мүмкіндігіне қолдау көрсетілмеген кезде ғана)
- Кейбір мүмкіндіктер модельге байланысты қолжетімді болмауы мүмкін.

Цикл туралы ақпаратты енгізу

- 1 Қолданбалар экранында Health белгішесін () түртіңіз.
- 2 **Циклді қадағалау** опциясын түртіңіз.
- 3 **Етеккір енг-у** опциясын түртіңіз.
- 4 Менструацияның басталу күнін орнату үшін енгізу өрісін түртіп, шеңберді пайдаланыңыз немесе экранда жоғары не төмен сырғытыңыз.
- 5 **Сақтау** опциясын түртіңіз.
- 6 Циклді қадағалауға қатысты қосымша ақпаратты тексеру үшін шеңберді пайдаланыңыз немесе экранда жоғары не төмен сырғытыңыз.

Тері температурасын өлшеу арқылы менструалды циклді болжау

1 Қолданбалар экранында Health белгішесін (🌐) түртіңіз.

2 **Параме-р** опциясын түртіңіз.

3 **Тері темп-мен етеккірді болжау** түймесін түртіңіз.

Байланысқан телефонда Samsung Health қолданбасы ашылады және **Тері темп-мен етеккірді болжау** мүмкіндігі қосылады.



- Сағатпен бірге Galaxy Ring сияқты басқа құрылғы тақсаңыз, өлшенген тері температурасының деректері интеграцияланбайды. Тері температурасын өлшеу арқылы менструалды циклді болжау үшін тағылатын құрылғыны байланысқан телефондағы тікелей Samsung Health қолданбасынан таңдауға болады.
- Бұл мүмкіндік аймаққа байланысты қол жетімді болмауы мүмкін.

Жүрек соғ.

Жүрек соғу жиілігін өлшеңіз және жазыңыз.



Сағаттың жүрек соғысы жиілігінің трекері тек фитнеске және ақпараттық мақсаттарға ғана арналған, оны аурулардың диагнозын немесе басқа жағдайларды анықтау, емдеу, ауруды жеңілдету немесе аурудың алдын алу үшін пайдалануға болмайды.




Өлшемдердің дәлдігін қамтамасыз ету үшін сағатты білегіңізге мықтап орап тағыңыз. Қосымша ақпаратты [Дәл өлшемдер алу үшін сағатты тағу әдісі](#) бөлімінен қараңыз.

Жүрек соғу жиілігін өлшемес бұрын мына жағдайларды ескеріңіз:


- Өлшемес бұрын бес минут демалыңыз.
- Егер өлшеу нәтижесінде күтілген жүрек соғу жиілігі басқаша болып шықса, 30 минут дем алып, қайтадан өлшеңіз.
- Қыс мезгілінде немесе суық ауа-райында жүрек соғу жиілігін өлшеген кезде өзіңізді жылы ұстаңыз.
- Өлшеу алдында темекі шегу немесе алкоголь ішу жүрек соғу жиілігін арттырады және оның әдеттегі жүрек соғу жиілігінен өзгеше болуына әкеп соқтыруы мүмкін.

- Жүрек соғу жиілігін өлшеу кезінде сөйлемеңіз, есінемеңіз немесе еңтікпеңіз. Олай ету жүрек соғу жиілігінің дұрыс өлшенбеуіне себеп болуы мүмкін.
- Жүрек соғысының көрсеткіштері өлшеу әдісі мен өлшенген ортаға қарай әр түрлі болуы да мүмкін.
- Егер датчик жұмыс істемесе, сағаттың білегіңізде орналасуын тексеріңіз және сенсорды ешнәрсенің жауып тұрмағанына көз жеткізіңіз. Егер датчиктің мәселесі шешілмесе, Samsung қызмет көрсету орталығына немесе өкілетті қызмет көрсету орталығына жолығыңыз.

Жүрек соғысын қолмен өлшеу


- 1 Қолданбалар экранында Health белгішесін  түртіңіз.
- 2 **Жүрек соғ.** түймесін түртіңіз.
- 3 Жүрек соғу жиілігін өлшеуді бастау үшін **Өлшеу** опциясын түртіңіз.
- 4 Экрандағы өлшенген жүрек соғысын қараңыз.
Жүрек соғу жиілігіне қатысты қосымша ақпаратты тексеру үшін шеңберді пайдаланыңыз немесе экранда жоғары не төмен сырғытыңыз.

Жүрек соғу жиілігін өлшеу параметрлерін өзгерту

- 1 Қолданбалар экранында Health белгішесін  түртіңіз.
- 2 **Жүрек соғ.** түймесін түртіңіз.
- 3 **Параме-р** тармағын түртіп, **Өлшеу** бөлімінде өлшем әдісін таңдаңыз.
 - **Үздіксіз өлшеу:** жүрек соғу жиілігі үздіксіз өлшенеді.
 - **Әр 10 минут сайын:** демалып жатқан кезде жүрек соғысы 10 минут сайын өлшенеді.
 - **Тек қолмен:** жүрек соғу жиілігі **Өлшеу** түймесін түрткенде ғана өлшенеді.

Жүрек соғу жиілігі дабылын орнату

Жүрек соғу жиілігі сіз орнатқан демалыс күйіндегі жүрек соғу жиілігінен жоғары немесе төмен болып, бұл 10 минуттан ұзаққа созылған кезде хабарландыру алуыңызға болады.

- 1 Қолданбалар экранында Health белгішесін  түртіңіз.
- 2 **Жүрек соғ.** түймесін түртіңіз.
- 3 **Параме-р** түймесін түртіп, **Жүрек соғысы жайлы дабыл** бөлімінде жүрек соғу жиілігінің ауқымын орнатыңыз.
 - **Жоғарғы ЖС:** жүрек соғу жиілігі сіз орнатқан мәннен тұрақты түрде жоғары болған кезде хабарландыру алу күйіне орнату.
 - **Төменгі ЖС:** жүрек соғу жиілігі сіз орнатқан мәннен тұрақты түрде төмен болған кезде хабарландыру алу күйіне орнату.


Стресс

Сағат жинаған биологиялық деректерді пайдаланып, жүктеме деңгейін тексеріңіз және сағат беретін тыныс алу жаттығуын жасау арқылы жүктемені азайтыңыз.




- Жүктеме деңгейін неғұрлым жиі өлшесеңіз, жиналған деректерге байланысты нәтижелер соғұрлым дәлірек болады.
- Өлшенген күйзеліс деңгейі эмоционалды күйге байланысты болмайды.
- Жүктеме деңгейі ұйықтағанда, жаттығу жасағанда, көп қозғалғанда немесе жаттығуды аяқтағаннан кейін бірден өлшенбеуі мүмкін.
- Өлшемдердің дәлдігін қамтамасыз ету үшін сағатты білегіңізге мықтап орап тағыңыз. Қосымша ақпаратты [Дәл өлшемдер алу үшін сағатты тағу әдісі](#) бөлімінен қараңыз.
- Бұл мүмкіндік аймаққа байланысты қол жетімді болмауы мүмкін.


Күйзеліс деңгейін қолмен өлшеу

- 1 Қолданбалар экранында Health белгішесін  түртіңіз.
- 2 **Стресс** тармағын түртіңіз.
- 3 Жүктеме деңгейін өлшеуді бастау үшін **Өлшеу** опциясын түртіңіз. Экранда өлшенген жүктеме деңгейін тексеріңіз.

Зейін мүмкіндігімен күйзелісті азайту

- 1 Қолданбалар экранында Health белгішесін  түртіңіз.
- 2 **Стресс** тармағын түртіңіз.
- 3 **Саналылыққа өту** түймесін түртіп, көңіл-күйіңізді жазуды және тыныс алу жаттығуларын орындауды бастаңыз. Қосымша ақпаратты [Есте сақтау](#) бөлімінен қараңыз.

Жүктемені өлшеу параметрлерін өзгерту

- 1 Қолданбалар экранында Health белгішесін  түртіңіз.
- 2 **Стресс** тармағын түртіңіз.
- 3 **Параме-р** тармағын түртіп, **Өлшеу** бөлімінде өлшем әдісін таңдаңыз.
 - **Үздіксіз өлшеу:** жүктеме деңгейі үздіксіз өлшенеді. Күйзеліс деңгейі ұзақ уақыт бойы **Жоғары** болып қалса да, хабарландыру алсаңыз болады.
 - **Тек қолмен:** жүктеме деңгейі **Өлшеу** түймесін түрткенде ғана қолмен өлшенеді.

Қандағы оттегі

Оттегінің қанмен денеңіздің әртүрлі бөліктеріне дұрыс жеткізілуін тексеру үшін қандағы оттегі деңгейін өлшеңіз.



Бұл мүмкіндік тек жалпы денсаулық пен фитнеске арналған. Сол себепті оны симптомдармен диагноз қою, емдеу немесе аурудың алдын алу сияқты медициналық мақсаттарда пайдаланбаңыз.

Қандағы оттегі мөлшерін өлшемес бұрын мына жағдайларды ескеріңіз:

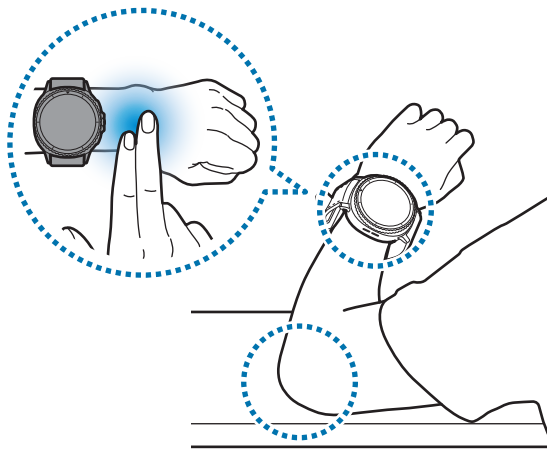
- Өлшемес бұрын бес минут демалыңыз.
- Қыс мезгілінде немесе суық ауа-райында қандағы оттегі деңгейін өлшеген кезде өзіңізді жылы ұстаңыз.
- Қандағы оттегі деңгейінің көрсеткіштері өлшеу әдісі мен өлшенген ортаға қарай әртүрлі болуы мүмкін.

Қандағы оттегі деңгейін қолмен өлшеу

- 1 Қолданбалар экранында Health белгішесін (🏠) түртіңіз.
- 2 **Қандағы оттегі** түймесін түртіңіз.
- 3 Қандағы оттегі деңгейін өлшеуді бастау үшін **Өлшеу** опциясын түртіңіз.

Дұрыс өлшеу қалпы

- Өлшемдердің дәлдігін қамтамасыз ету үшін сағатты білегіңіздің үстіне, қолыңыздың төменгі жағына мықтап орап тағыңыз және екі саусақ сыятын орын қалдырыңыз. Сондай-ақ білегіңізді үстелге қойып, оны жүрегіңізге жақын орналастырыңыз.



- Өлшеу аяқталғанша қозғалмай, дұрыс қалыпта отырыңыз.
 - **Өлшеу әдісі** түймесін түртіп, қандағы оттегі деңгейін өлшеу бойынша толық ақпаратты қарауыңызға болады.
 - Қандағы оттегі деңгейі дұрыс өлшенбесе, таспаны бір не бірнеше тесікке дейін босатып, сағатты шынтаққа жақын тағыңыз. Өлшемдердің дәлдігін қамтамасыз ету үшін сағатты білегіңізге мықтап орап тағыңыз. Өлшеу алдында сағат теріге қатты жанасып тұруы, бірақ жайсыздық тудырмауы керек.
- 4 Экранда өлшенген қандағы оттегі деңгейін тексеріңіз. Егер демалыс күйінде қандағы оттегі деңгейі 95% және 100% аралығында болса, бұл қалыпты көрсеткіш болып саналады.

Ұйықтаған кезде қандағы оттегі деңгейін өлшеу

Ұйықтаған кезде қандағы оттегі деңгейін үздіксіз өлшеу күйіне орнатыңыз.

1 Қолданбалар экранында Health белгішесін () түртіңіз.

2 **Параме-р** → **Ұйқы** тармағын түртіңіз.

3 **Ұйқы кезіндегі қандағы оттегі** қосқышын түртіп, оны қосыңыз.

Сағатты тағып ұйықтаған кезде, ұйқы күйінде қандағы оттегі деңгейі мен ұйқыға қатысты басқа да жазбаларыңыз өлшенеді.




- Ұйықтаған кезде қандағы оттегі деңгейін үздіксіз өлшеуді таңдаған болсаңыз, батарея қуаты әдеттегіден жылдамырақ таусылады.
- Қандағы оттегі деңгейін өлшеу кезінде оптикалық биосигнал датчигінің жыпылықтауынан шам көрінеді.
- Кітап оқу, теледидар немесе кино көру кезінде сағат оны ұйқы ретінде анықтауы ықтимал болатындықтан, сағат қандағы оттегі деңгейін сіз ұйықтамай жатқанда да өлшеуі мүмкін.
- Ұйқыда аунаған кезде білегіңіз бен сағат арасында бос орын қалмауы үшін, сағатты мықтап тағыңыз.

Су

Ішілген су мөлшерін жазу және бақылау.


Неше стақан су ішкеніңізді жазу

- 1 Қолданбалар экранында Health белгішесін () түртіңіз.
- 2 **Су** түймесін түртіңіз.
- 3 Су ішкен сайын **+ 250 мл** түймесін түртіңіз.
Қате мәнді байқаусызда қосып қойған болсаңыз, **Жою** опциясын таңдап, жою қажет деректерді таңдап, **Жою** түймесін түртіңіз.



Шыныаяқ көлемін өзгерту үшін **Шыныаяқ өлшемін орнату** түймесін түртіп, қажетті көлемге өзгертіңіз.


Тұтынудың мақсатын қою

- 1 Қолданбалар экранында Health белгішесін () түртіңіз.
- 2 **Су** → **Мақсат орнату** тармағын түртіңіз.
- 3 Күнделікті мақсатты орнату үшін шеңберді пайдаланыңыз немесе экранды жоғары не төмен қарай жанап өтіңіз.
- 4 **Дайын** опциясын түртіңіз.

AGEs индексі

Күшейтілген гликацияның соңғы өнімдері (AGE) — денедегі ақуыздар мен липидтердің қантпен араласуынан түзілетін химиялық заттар. Ол қан тамырларын, мүшелерді, буындарды және торлы қабықтарды қоса алғанда дененің көп бөлігінде жиналып, қартаю мен созылмалы ауруларды тудырады. Сондай-ақ құрамында қанты көп тағамдарды көп тұтыну, нашар өмір салты (мысалы, темекі шегу, жаттығу мен ұйқының жеткіліксіздігі) AGE түзілуін және жиналуын тудырады. Соңғы зерттеулерге сүйенсек, AGE индексі 6 ай бойы баяу өзгереді, бірақ жоғары индекс ерте қартаю мен созылмалы аурулармен байланысты. Galaxy Watch8 Classic және Galaxy Watch8 теріде жиналған AGEs индексіні жетілдірілген оптикалық биосигнал датчигі көмегімен өлшейді. AGE индексіні ұйқы кезінде өлшеу арқылы тексеріңіз.



- Бұл мүмкіндік тек жалпы денсаулық пен фитнеске арналған. Сол себепті оны симптомдармен диагноз қою, емдеу немесе аурудың алдын алу сияқты медициналық мақсаттарда пайдаланбаңыз. Денсаулығыңыздың жағдайы туралы қосымша ақпарат алу үшін дәрігермен кеңесіңіз.
- AGE индексіні тері зақымдары не ашық жарақаттары бар білек арқылы өлшеуге болмайды.
- Сағат қауіпсіздік ережелерінде бекітілген шектік мәндерде жұмыс істейтін жарық сенсорын пайдаланады. Алайда терісі фотосезімтал адамдарда жарыққа жанама әсерлер туындауы мүмкін. Мысалы, терісінің түсі өзгеруі не бөртуі ықтимал. Фотосезімталдықтың қандай да болмасын симптомдары болса, AGE индексіні өлшемеңіз.
- Құрамында жарыққа сезімтал ингредиенттері бар косметика өнімдері теріні ультракүлгін (УК) сәулеге сезімтал қылуы мүмкін. Құрамында келесі ингредиенттері бар косметика өнімдерін қолдансаңыз, AGE индексіні өлшемеңіз:
 - Ретиноидтар (мысалы, ретинол немесе третиноин)
 - Альфагидроксиқышқылдар (АНА)
 - Бетагидроксиқышқылдар (ВНА)
 - Кейбір эфирлік майлар (мысалы, цитрустық май)
 - Кейбір дәрі-дәрмектер және дәрілік шөп сығындылары
- AGEs индексіні өлшегіңіз келмесе, қолданбалар экранында Health белгішесі () → **Параме-р** тармағын түртіп, **Өлшеу** бөлімінің астындағы **AGEs инд-і (Зертхана)** қосқышын қосу үшін түртіңіз.

Ұйқы кезінде AGE индексін өлшемес бұрын мына жағдайларды ескеріңіз:

Келесі өлшеу шарттарын орындап, ұйықтауға сағат тағып жатсаңыз, AGE индексінің нәтижелері барынша дәл болады:

- Сағат тағылатын білегіңіз құрақ әрі таза болуы керек.
- Сағаттың артқы жағында датчиктер таза екенін тексеріңіз.
- Оптикалық биосигнал датчигіне білектегі татуировка, тыртықтар және түктер әсер етуі мүмкін. Сағатты мұндай белгілері жоқ білегіңізге немесе екінші білегіңізге тағыңыз.
- Жатар алдында шамадан тыс ішімдік ішпеңіз.

Ұйқы кезіндегі күшейтілген гликацияның соңғы өнімдерін (AGEs) өлшеу

1 Сағат тағып ұйықтаңыз.

Сағат тағып ұйықтаған кезде, AGE индексі ұйқыға қатысты басқа да жазбалармен қатар өлшенеді.

2 Оянғаннан кейін қолданбалар экранында Health белгішесін () түртіңіз.

3 **AGEs** индексі түймесін түртіңіз.

4 Өлшенген AGEs индексіне қатысты барлық ақпаратты тексеру үшін шеңберді пайдаланыңыз немесе экранда жоғары не төмен сырғытыңыз.

Байланысқан телефондағы Samsung Health қолданбасында алдыңғы өлшемдер мен ақпаратты тексеруге болады.



- AGE индексін өлшеу кезінде оптикалық биосигнал датчигінің жыпылықтауынан шам көрінеді.
- Кітап оқу, теледидар немесе кино көру кезінде де сағат ұйқы күйін анықтауы ықтимал болатындықтан, сағат AGE индексін сіз ұйықтамай жатқанда да өлшеуі мүмкін.
- Ұйқыда аунаған кезде білегіңіз бен сағат арасында бос орын қалмауы үшін, сағатты мықтап тағыңыз.

Қантамыр жүктемесі

Қантамыр жүктемелеріндегі өзгерістерді бақылау арқылы жалпы денсаулығыңыз бен өмір салтыңызды бақылай аласыз.



Бұл мүмкіндік тек жалпы денсаулық пен фитнеске арналған. Сол себепті оны симптомдармен диагноз қою, емдеу немесе аурудың алдын алу сияқты медициналық мақсаттарда пайдаланбаңыз.

Ұйқы кезінде қантамыр жүктемесін өлшемей тұрып, мына жағдайларды ескеріңіз:

Келесі өлшеу шарттарын орындап, ұйықтауға сағат тағып жатсаңыз, қантамыр жүктемесінің нәтижелері барынша дәл болады:

- Сағат тағылатын білегіңіз құрақ әрі таза болуы керек.
- Сағаттың артқы жағында датчиктер таза екенін тексеріңіз.
- Өлшемдердің дәлдігін қамтамасыз ету үшін сағатты білегіңіздің үстіне, қолыңыздың төменгі жағына мықтап орап тағыңыз және екі саусақ сыятын орын қалдырыңыз.
- Оптикалық биосигнал датчигіне білектегі татуировка, тыртықтар және түктер әсер етуі мүмкін. Сағатты мұндай белгілері жоқ білегіңізге немесе екінші білегіңізге тағыңыз.
- Ұйқыға жатпай тұрып, шамадан тыс ішпеген, тамақ жемеген немесе жаттықпаған дұрыс.

Қантамыр жүктемесін өлшемей тұрып бастапқы деңгейді орнату


Қантамыр жүктемесін өлшеу арқылы бастапқы деңгейді орнатқаннан кейін, қантамыр жүктемесіндегі салыстырмалы өзгерістерді бақылай аласыз.

Бұл мүмкіндікті бірінші рет пайдаланған кезде, алдағы он төрт күн ішінде үш түннен көп уақыт сағат тағып ұйықтаңыз. Өлшемдер дәл болуы үшін, кемінде 4 сағат бойы ұйықтау керек. Өмір салтыңызды өзгертсеңіз, мысалы, көбірек жаттығуды немесе дәрі-дәрмек қабылдауды бастасаңыз, ең соңғы денсаулық күйін көрсету үшін бастапқы деңгейді қалпына келтіріңіз.





- Денсаулық күйін дәлме-дәл анықтау үшін бастапқы деңгейді орнатқан кезде, әдеттегі өмір салтын ұстаныңыз.
- Бастапқы деңгей тек сағатқа сақталады және байланысқан телефонмен синхрондалмайды. Басқа сағатқа ауыссаңыз, бастапқы деңгейді қайтадан орнату қажет.

Ұйқы кезінде қантамыр жүктемесін өлшеу

- 1 Сағат тағып ұйықтаңыз.
Сағат тағып ұйықтасаңыз, қантамыр жүктемесі автоматты түрде өлшенеді.
 - 2 Оянғаннан кейін қолданбалар экранында Health белгішесін (🌍) түртіңіз.
 - 3 **Қантамыр жүктемесі** түймесін түртіп, бастапқы деңгеймен салыстырмалы түрдегі қантамыр жүктемесіндегі өзгерістерді бүгін тексеріңіз.
Байланысқан телефонда қантамыр жүктемесі мүмкіндігіне қатысты қосымша ақпаратты қарау үшін **Тел-да көрсету** түймесін түртіңіз.
-  Ұйқыда аунаған кезде білегіңіз бен сағат арасында бос орын қалмауы үшін, сағатты мықтап тағыңыз.

Антиоксидант индексі

Антиоксидант индексін өлшеу арқылы тотықтырғыш күйзеліс деңгейін тексеріңіз.

-  Бұл мүмкіндік тек жалпы денсаулық пен фитнеске арналған. Сол себепті оны симптомдармен диагноз қою, емдеу немесе аурудың алдын алу сияқты медициналық мақсаттарда пайдаланбаңыз.
- 1 Қолданбалар экранында Health белгішесін (🌍) түртіңіз.
 - 2 **Антиоксидант индексі** түймесін түртіңіз.
 - 3 Сағатты білегіңізден шешіп, **Өлшеу** түймесін түртіңіз.
 - 4 Телефонда **OK** түймесін түртіңіз.
Байланысқан телефондағы Samsung Health қолданбасынан өлшеу барысын тексеруге болады.
 - 5 Экрандағы нұсқауларды орындай отырып, сағаттың артқы ортаңғы жағындағы оптикалық биосигнал датчигін бас бармақтың жұмсақ бөлігімен қатты басыңыз.
 - 6 Экрандағы өлшенген антиоксидант индексінің нәтижелерін қараңыз.
-  Дәл өлшем алу үшін өлшемдер арасында кемінде 10 секунд күтуіңіз керек.

Together

Қадамдарыңыздың санын Samsung Health қолданбасының осы Together функциясын пайдаланатын достарыңызбен салыстырыңыз. Достарыңызбен қадамдар бойынша жарысқа түсетін болсаңыз, жарыс күйін сағаттағы тексере аласыз.

1 Қолданбалар экранында Health белгішесін (🌐) түртіңіз.

2 **Together** түймесін түртіңіз.

Байланысқан телефонда Together мүмкіндігіне қатысты қосымша ақпаратты қарау үшін **Тел-да көрсету** түймесін түртіңіз.



Together ақпаратын сағаттан тексеру үшін телефонда Samsung Health қолданбасынан Together мүмкіндігін қосыңыз.

Параме-р

Жаттығу мен фитнеске қатысты әртүрлі параметрлерді конфигурациялаңыз.

Қолданбалар экранында Health белгішесін (🌐) түртіп, **Параме-р** түймесін түртіңіз.

- **Жалпы:** күнделікті әрекет мақсаттарына жетуге ынталандыру үшін және жетістікке жеткен кезде хабарландырулар алуға орнату.
- **Өлшеу:** жүрек соғу жиілігін және күйзеліс деңгейін өлшеу әдісін орнатып, ұйықтаған кезде өлшеуге болатын қосымша мүмкіндіктерді қосыңыз немесе өшіріңіз.
- **Циклді қадағалау:** менструалды циклді болжау үшін ұйықтаған кезде тері температурасын өлшейтін мүмкіндікті қосу не өшіру.
- **Жаттығуларды автоматты анықтау:** жаттығуларды автоматты түрде анықтау мүмкіндігін қосу және анықталатын жаттығу түрлері сияқты параметрлерді конфигурациялау.
- **Уақыт қосылмаған:** қимыл-қозғалыстың болмағанына 50 минут өткеннен кейін ескертулер алу үшін мүмкіндікті қосу және хабарландыру алу қажет уақыт пен күндерді орнату.
- **Басқа құрылғыға көрінетін ету:** басқа құрылғыларға сағатты табуға рұқсат беру.
- **Деректерді құрылғылар және қызметтермен бөлісу:** қосылған басқа денсаулық платформасы қолданбаларымен, жаттығу құрылғыларымен және теледидарлармен ақпарат бөлісу күйіне орнату.
- **Құпиялылық:** жаттығу кезінде қажетті ақпаратты көрсету мақсатында ақпаратты бөлісу үшін қолданбаларды немесе қызмет провайдерлерін таңдау.



Кейбір мүмкіндіктер аймаққа, операторға немесе үлгіге байланысты қолжетімді болмауы мүмкін.

Samsung Health Monitor

Кіріспе

Сағаттағы Samsung Health Monitor көмегімен қан қысымы немесе ЭКГ сияқты биометрлік деректерді қажет кезде өлшеуге болады. Ол оптикалық биосигнал датчигінен және электрлік биосигнал датчигінен тұрады. Сағат пен телефон автоматты түрде синхрондалғандықтан, байланысқан телефондағы Samsung Health Monitor қолданбасының көмегімен өлшеу тарихын қарап шыға аласыз.

Өлшеу нәтижелеріне сүйене отырып, денсаулығыңызды дәрігермен жүйелі түрде бақылаңыз.



- Байланысқан телефонда Samsung Health Monitor қолданбасы орнатылмаған болса, сағаттан **Samsung Health Monitor** қолданбасын ашып, экрандағы нұсқауларды орындау арқылы оны телефонға жүктеп алыңыз.
- Samsung Health Monitor қолданбасы тек Samsung телефондарында жұмыс істейді.
- 22 жасқа толмағандар биометрлік деректерді өлшеу үшін Samsung Health Monitor қолданбасын пайдалана алмайды.
- Бұл қолданба аймаққа байланысты қолжетімді болмауы мүмкін.

Биометрлік деректерді өлшеуге қатысты сақтық шаралары



Жалпы сақтық шаралары

- Samsung Health Monitor қолданбасын гипертония, жүрек ауруын және жүрекке қатысы бар басқа да ауруларды анықтау сияқты медициналық мақсаттарда пайдалануға болмайды. Бұл қолданбаны ешбір жағдайда дәрігердің медициналық пікірінің немесе емінің орнына пайдалануға болмайды. Төтенше жағдай туындаған кезде дереу жақын жердегі ауруханаға барыңыз.
- Дәрі-дәрмектерді, олардың мөлшерін немесе қолдану әдісін дәрігермен кеңеспей өзгертуге болмайды.
- Samsung Health Monitor қолданбасындағы көрсеткіштер мен нәтижелер тек анықтама үшін берілген. Оларды ешбір жағдайда дәрігердің пікірінсіз медициналық шешім қабылдау үшін пайдаланбаңыз.
- Өлшемдердің дәлдігін қамтамасыз ету үшін сағатты білегіңізге мықтап орап тағыңыз. Қосымша ақпаратты [Дәл өлшемдер алу үшін сағатты тағу әдісі](#) бөлімінен қараңыз.
- Қауіпсіздік мақсаттарында сағатты телефонға Bluetooth арқылы үйде немесе қауіпсіз жерде қосыңыз. Қоғамдық жерлерде телефонға қосылмағаныңыз дұрыс.



Қан қысымын өлшеу кезіндегі сақтық шаралары

- Өлшемес бұрын, қолыңызды және телефонды қоюға болатын ыңғайлы орындық пен үстел дайындап қойыңыз.
- Ыңғайлы орындыққа арқаңызды сүйеп, тік отырыңыз.
- Қан қысымын өлшегенде қолыңызды үстелге ыңғайластырып қойыңыз.
- Қан қысымын өлшемес бұрын кем дегенде бес минут ыңғайлы қалыпта демалып отырыңыз.
- Қан қысымын бөлме ішінде және тыныш жерде өлшеңіз.
- Қан қысымын физикалық іс-әрекетпен айналысу кезінде өлшеуге болмайды.
- Қан қысымын өлшеуді бастаған кезде және өлшеу аяқталғанға дейін сөйлемей және қозғалмай отырыңыз.
- Магниттік-резонанстық томография (МРТ), рентген аппараттары, ұрлықтан қорғайтын электромагниттік жүйелер немесе металл детекторлар сияқты күшті электронды өрістер тудыратын құрылғыларға жақын болған кезде қан қысымын өлшеуге болмайды.
- Хирургиялық ота немесе дефибриляция сияқты медициналық процедуралар кезінде қан қысымын өлшеуге болмайды.
- Қан қысымын температурасы 12 °С және 40 °С аралығындағы, салыстырмалы ылғалдылығы 30% және 90% аралығындағы ортада өлшеңіз.
- Қан қысымын өлшеуден 30 минут бұрын алкоголь мен құрамында кофеин бар сусындар ішуге, темекі шегуге, жаттығу жасауға және суға түсуге болмайды.
- Қан қысымын өлшеген кезде білегіңіздің құрғақ болғанына көз жеткізіңіз және лосьон жаққан немесе қатты терлеген кезде қан қысымын өлшемеңіз.
- Қан қысымын өлшеу кезінде әдейі терең немесе баяу дем алмай, әдеттегідей дем алып отырыңыз.
- Жүкті болсаңыз, қан қысымын өлшеу үшін Samsung Health Monitor пайдаланбаңыз, себебі нәтижелер дұрыс болмауы мүмкін.



- Төменде көрсетілген аурулардың біріне шалдыққан болсаңыз, қан қысымын Samsung Health Monitor қолданбасы арқылы өлшеуге болмайды:
 - Аритмия
 - Ілеспе жүрек ауруы немесе жүрек ұстамасы
 - Қан айналымы жүйесінің немесе перифериялық қан тамырларының аурулары
 - Жүрек қақпақшаларының кемістігі (қолқа қақпақшасының кемістігі)
 - Миокардиопатия
 - Басқа жүрек-тамыр аурулары
 - Бүйрек жеткіліксіздігінің соңғы сатысы (БЖСС)
 - Диабет
 - Неврологиялық дисфункция (мысалы, дірілдеу)
 - Қан ұйылуының бұзылу немесе қан сұйылтатын препарат қабылдайтын болсаңыз
- Қан қысымын өлшеу кезінде татуировка немесе белгілері бар білекті пайдаланбаңыз, өйткені татуировка немесе белгілер оптикалық биосигнал датчигіне әсер етуі мүмкін.
- Samsung Health Monitor қолданбасы қан қысымын өлшейтін тонометр орнатылған қолдан алынған көрсеткіштер негізінде калибрлейді және қан қысымын өлшейді. Екі қолыңыздың қан қысымдары арасындағы айырмашылық тым үлкен (10 мм с.б. мәнінен артық) болса, дәрігерге жолығуыңыз керек.
- Басқа адамдарға калибрленген сағатты қан қысымын өлшеу үшін пайдалануға болмайды.
- Қан қысымын өлшеуге арналған Samsung Health Monitor қолданбасы өлшей алатын көрсеткіштер ауқымы келесідей: калибрленген болса, систолалық қысым диапазоны 80 мм с.б. – 170 мм с.б. құрайды, ал диастолалық қан қысымы 50 мм с.б. – 110 мм с.б. құрайды. Өлшеу кезінде систолалық қан қысымының диапазоны 70 мм с.б. - 180 мм с.б. құрайды, ал диастолалық қан қысымы 40 мм с.б. - 120 мм с.б. құрайды.
- Адамның тері реңкінің ашықтығы, тері астындағы қанның мөлшері және датчиктің тазалығы сигналға әсерін тигізуі мүмкін.



ЭКГ өлшеу кезіндегі сақтық шаралары

- Өлшемес бұрын, қолыңызды және телефонды қоюға болатын ыңғайлы орындық пен үстел дайындап қойыңыз.
- Ыңғайлы орындыққа арқаңызды сүйеп, тік отырыңыз.
- ЭКГ жасаған кезде қолыңызды үстелге ыңғайластырып қойыңыз.
- ЭКГ жасамас бұрын кем дегенде бес минут ыңғайлы қалыпта демалып отырыңыз.
- ЭКГ-ны бөлме ішінде және тыныш жерде өлшеңіз.
- ЭКГ-ны физикалық іс-әрекетпен айналысу кезінде өлшеуге болмайды.
- ЭКГ жасауды бастаған кезде және өлшеу аяқталғанға дейін сөйлемей және қозғалмай отырыңыз.
- Магниттік-резонанстық томография (МРТ), рентген аппараттары, ұрлықтан қорғайтын электрмагниттік жүйелер немесе металл детекторлар сияқты күшті электронды өрістер тудыратын құрылғыларға жақын болған кезде ЭКГ жасауға болмайды.
- Хирургиялық ота немесе дефибрилляция сияқты медициналық процедуралар кезінде ЭКГ жасауға болмайды.
- ЭКГ-ны температурасы 12 °C және 40 °C аралығындағы, салыстырмалы ылғалдылығы 30% және 90% аралығындағы ортада жасаңыз.
- ЭКГ өлшеген кезде білегіңіздің тым құрғақ болмағанына көз жеткізіңіз. Датчикке тиетін теріңіз термен, тоник немесе лосьонмен орташа дәрежеде ылғалданған кезде ЭКГ сигналдары дәлірек алынады.
- Денеңізде имплантталған жүрекширатқыш, дефибриллятор немесе басқа кез келген электрондық құрылғы болса, ЭКГ жасауға болмайды.
- Жүрек алды фибрилляциясынан туындайтын жағдайларды қоспағанда аритмия болса, Samsung Health Monitor қолданбасы арқылы ЭКГ жасауға болмайды.
- Samsung Health Monitor қолданбасы жүрек ұстамасын анықтай алмайды. Жүрек ұстамасының қандай да бір күдікті симптомдары болса, дереу жедел жәрдем қызметіне хабарласыңыз.
- Келесі өлшеу шарттарын орындау арқылы ЭКГ бойынша дәлірек нәтижелерге қол жеткізуге болады:
 - Алқа сияқты денеңіздегі металл заттарды алғаннан кейін өлшеу
 - Металл таспаның орнына сағатпен бірге берілген таспаны пайдалану



Ұйқыдағы апноэ мүмкіндігін пайдалануға қатысты сақтық шаралары

- Сізге ұйқыдағы апноэ диагнозы қойылған болса, ұйқыдағы апноэ мүмкіндігін пайдаланбаңыз.
- Сізге келесі аурулардың кез келгенінің диагнозы қойылған болса, Samsung Health Monitor қолданбасының ұйқыдағы апноэ мүмкіндігін пайдалануға болмайды:
 - Қозғалысқа қатысты аурулар: Паркинсон ауруы, дірілдеу немесе ұйқы кезінде аяқ-қолдың қайта-қайта қозғалуы (PLMS).
 - Жүрек аурулары: жүрек қанайналымы жетіспеушілігі (CHF), жүрек алды фибрилляциясы
 - Өкпе аурулары: өкпенің обструктивті жіті ауруы (COPD), жіті бронхит, өкпе эмфиземасы, өкпе фиброзы
- 22 жасқа толмаған болсаңыз, ұйқыдағы апноэ мүмкіндігін пайдаланбаңыз.
- Аяғыңыз ауыр болса немесе суықтан, аллергиядан, астмадан не басқа аурулардан уақытша тыныс алу симптомдарыңыз болса, ұйқыдағы апноэ мүмкіндігін пайдаланбаңыз, себебі нәтижелер дәл болмауы мүмкін.
- Дәрігермен кеңеспей, ұйқыдағы апноэ қаупін анықтау нәтижелеріне сүйеніп, дәрі дозасын не кестесін өзгертпеңіз.
- Сағат обструктивті ұйқыдағы апноэның барлық жағдайын анықтай алмайды. Сағат обструктивті ұйқыдағы апноэның орташадан бастап ауыр деңгейге дейінгі белгілерін анықтайды, бірақ ортаңғы ұйқыдағы апноэны анықтамайды.
- Биліктің регламенттеуші органдары сағатты оттегімен қанығуды өлшеу құралы ретінде растамады.
- Samsung Health Monitor қолданбасының ұйқыдағы апноэ мүмкіндігі — алдын ала скрининг жасау құралы және ол білікті денсаулық сақтау маманының диагнозының не емінің орнын алмастырмайды. Өзіңізді жайсыз сезінсеңіз, сағат ұйқыдағы апноэ белгілерін анықтамаса да, дәрігермен кеңесіңіз.


Қан қысымын өлшеуді бастау

Қан қысымын өлшеу алдында бастапқы реттеу

Қан қысымын өлшемей тұрып Samsung Health Monitor қолданбасында профиліңізді енгізіп, сағатты калибрлеңіз. Профильді енгізбеген жағдайда қан қысымын өлшей алмайсыз, ал егер сағатты калибрлемесеңіз немесе басқа біреуден оны калибрлеуді сұрамасаңыз, көрсеткіштер жарамсыз болады.



Сағатты сатып алғаннан кейін, қан қысымын Samsung Health Monitor қолданбасымен алғашқы рет өлшеу кезінде сағатты қолға оралатын қысым өлшегішпен калибрлеуді естен шығармаңыз. Бастапқы калибрлеуден кейін 28 күн сайын қайта калибрлеңіз. Қолға оралатын қан қысымын өлшеу құралы бөлек сатып алынады.

- 1 Қолданбалар экранында Samsung Health Monitor белгішесін () түртіңіз.
- 2 **Қан қысымы** → **Қолданбаны ашу** тармағын түртіңіз.
Телефонда Samsung Health Monitor қолданбасы ашылады.
- 3 Шарттар мен талаптарды оқып, **Келісу** түймесін түртіңіз.
- 4 Атыңыз, жынысыңыз және туған күніңіз сияқты профиль деректерін енгізіп, **Жалғастыру** түймесін түртіңіз.
- 5 **Сағатты калибрлеу** түймесін түртіңіз.
- 6 Қан қысымын өлшейтін тонометрдің манжетін сағат тағылмаған қолдың жоғарғы бөлігіне тағыңыз. Манжетті дұрыс тағу туралы қосымша ақпарат алу үшін қан қысымын өлшейтін манометрдің пайдаланушы нұсқаулығын қараңыз.
- 7 Калибрлеуді аяқтау үшін экрандағы нұсқауларды орындаңыз.

Қан қысымын өлшеу

Калибрлеуден кейін қаныңыздың қысымын манжеті бар манометр сияқты басқа медициналық құрылғыларды пайдаланбай-ақ сағаттың оптикалық биосигнал датчигімен өлшей аласыз.



Сағатты калибрлеу үшін пайдаланған қолыңызға тағуыңыз керек.

1 Қолданбалар экранында Samsung Health Monitor белгішесін () түртіңіз.

2 **Қан қысымы** → **Өлшеу** түймесін түртіңіз.

Өлшенген систолалық және диастолалық қан қысымын және пульсті экраннан қараңыз.

Қан қысымы көрсеткіштерін тексеру

Қан қысымын өлшегеннен кейін сағаттың экранындағы көрсеткіштерді қараңыз. Алдыңғы көрсеткіштер мен ақпаратты байланысқан телефонның Samsung Health Monitor қолданбасынан тексере аласыз. Телефондағы Samsung Health Monitor қолданбасының көмегімен нәтижелеріңізді бөлісіңіз, жойыңыз және басқарыңыз.

Егер көрсеткіштер қалыптан тыс жоғары немесе төмен болса және сіз қандай да бір ерекше физикалық симптомдарды сезінсеңіз, дереу жақын жердегі ауруханаға барып, тиісті медициналық көмек алыңыз. Асығыстық болмаса, қайтадан кемінде екі рет өлшеңіз.

ЭКГ өлшеуді бастау

ЭКГ өлшеу алдында бастапқы реттеу

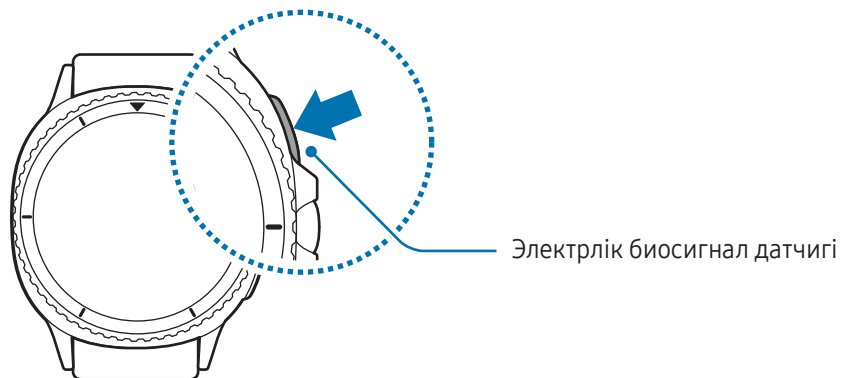
ЭКГ өлшемей тұрып Samsung Health Monitor қолданбасында профиліңізді енгізіңіз. Профильді енгізбеген жағдайда ЭКГ өлшей алмайсыз.

- 1 Қолданбалар экранында Samsung Health Monitor белгішесін (📶) түртіңіз.
- 2 **ЭКГ** → **Қолданбаны ашу** тармағын түртіңіз.
Телефонда Samsung Health Monitor қолданбасы ашылады.
- 3 Шарттар мен талаптарды оқып, **Келісу** түймесін түртіңіз.
- 4 Атыңыз, жынысыңыз және туған күніңіз сияқты профиль деректерін енгізіп, **Жалғастыру** түймесін түртіңіз.
- 5 **ЭКГ-ны орнату** түймесін түртіп, ЭКГ өлшеуге дайындалу үшін экрандағы нұсқауларды орындаңыз.

ЭКГ өлшеу

ЭКГ өлшеу нәтижелері арқылы жүрегіңіздің жағдайын алдын ала тексеріп, денсаулығыңызды бақылаңыз.

- 1 Қолданбалар экранында Samsung Health Monitor белгішесін (📶) түртіңіз.
- 2 **ЭКГ** → **ОК** тармағын түртіп, саусағыңызды электрлік биосигнал датчигіне ақырындап қойыңыз. Білек пен сағат арасында бос орын қалдырмаңыз.



Өлшеу басталып, экранда ЭКГ толқыны пайда болады.

3 Экранда өлшенген ЭКГ нәтижелерін тексеріңіз. **Қосу** тармағын түртіп, сізде қазіргі уақытта бар қосымша физикалық симптомдарды таңдап, **Сақтау** тармағын түртіңіз.

4 **Дайын** опциясын түртіңіз.

ЭКГ нәтижелерін тексеру

ЭКГ жасағаннан кейін нәтижелер мен ЭКГ толқынын сағатта және жалғанған смартфонның Samsung Health Monitor қолданбасы экранынан қараңыз. ЭКГ толқыны жүрек соғу ырғағын және жүректің электрлік белсенділігін көрсетеді және ол бірнеше бөліктен тұрады. ЭКГ толқыны мен көрсеткіштерінде қалыптан тыс нәтижелерді байқасаңыз, ЭКГ кестесі мен нәтижелерді дәрігерге көрсетіп, мұқият тексеру арқылы диагнозды дәл анықтаңыз.

Алдыңғы нәтижелер мен ақпаратты байланысқан телефонның Samsung Health Monitor қолданбасынан тексере аласыз. Телефондағы Samsung Health Monitor қолданбасының көмегімен нәтижелеріңізді бөлісіңіз, жойыңыз және басқарыңыз.

- **Синустық ырғақ:** 50–100 соққы/мин аралығындағы жүрек соғысының қалыпты ырғағы.
- **Жүрекше фибрилляциясы:** жүрек бірқалыпты емес соғатын аритмия түрі. Дәрігермен кеңесіңіз.
- **Жүрек соғу жиілігі жоғары жүрекше фибрилляциясы:** жүрек соғысы 100–150 соққы/мин, ЭКГ толқыны **Жүрекше фибрилляциясы** ретінде сұрыпталған кезде. Дәрігермен кеңесіңіз.
- **Жоғарғы жүрек соғу жиілігі:** жүрек соғысы 100–150 соққы/мин, ЭКГ толқыны **Синустық ырғақ** ретінде сұрыпталған кезде. Нәтижелеріңіз **Жоғарғы жүрек соғу жиілігі** деп көрсетіле берсе және тыныққан кездегі жүрек соғысы әдеттегіден қарағанда қалыптан тыс жоғары болса, дәрігерге хабарласыңыз.
- **Анықталмаған:** нәтиже **Синустық ырғақ** немесе **Жүрекше фибрилляциясы** түріне жатпайды және келесі жағдайлардың біріне жатады:
 - Қарыншаның мезгілсіз жиырылуы (PVC)
 - Жүрек соғысы 50 соққы/мин-тан аз немесе 150 соққы/мин-тан жоғары болса
 - Жүрек соғысы әрқелкі болса, бірақ **Жүрекше фибрилляциясы** болмаса

- **Нашар жазба:** ЭКГ өлшеу нәтижесін талдау үшін қолданылатын сигналдар дұрыс өлшенбеген кезде пайда болады. Мұндай жағдайда өлшеуді қайта орындаңыз.



Анықталмаған немесе **Нашар жазба** үнемі пайда бола берсе және әдеттегіден тыс физикалық симптомдарды сезінсеңіз, дәрігерге хабарласыңыз.



- **Нашар жазба** үнемі пайда бола берсе, электрлік биосигнал датчигін сүртіп, ЭКГ-ны қайтадан өлшеңіз. Датчикке тиетін терінің құрғақ болуына немесе білегіңіздің түгіне байланысты сигналда кедергілер пайда болуы мүмкін. Мұндай жағдайда ЭКГ-ны теріңізге ылғалдандырғыш тоник немесе лосьон жаққаннан кейін немесе түкті қырып тастағаннан кейін өлшеңіз.
- ЭКГ толқыны төңкеріліп тұрса, ЭКГ дұрыс талданбай жатқан болуы мүмкін. Сағатты таққан кезде білектегі параметрлерді және түймелердің орнын тексеру үшін қолданбалар экранында параметрлер белгішесін (📏) түртіп, **Жалпы** → **Бағыт** тармағын түртіңіз. Содан кейін сағатты дұрыс бағытта тағып, ЭКГ-ны қайтадан өлшеңіз.

Қалыптан тыс жүрек ырғағын хабарлау мүмкіндігін пайдалану

Сағат қалыптан тыс жүрек ырғағын хабарлау мүмкіндігімен қалыптан тыс жүрек соғысын жүйелі түрде анықтаса, **Жүрекше фибрилляциясы** тән қалыптан тыс жүрек ырғақтарының эпизодтарын анықтайды. Бұл жағдайда сағат бірқалыпты емес жүрек ырғағын анықтағаны туралы хабарландыру көрсетеді және ЭКГ өлшеуді сұрайды. Бұл мүмкіндікпен жүрек саулығымен байланысты ықтимал қауіптерге жауап беруде көмек ала аласыз.

Бірқалыпты емес жүрек ырғағы экраны пайда болған кезде **ЭКГ түсір** түймесін түртіп, ЭКГ өлшеңіз.




- ЭКГ өлшеуден кейін бұл мүмкіндікті телефондағы Samsung Health Monitor қолданбасында қосуға және өшіруге болады.
- Бұл мүмкіндік аймаққа байланысты қол жетімді болмауы мүмкін.

Ұйқыдағы апноэ мүмкіндігін пайдалануды бастау



Ұйқыдағы апноэ мүмкіндігін пайдалану алдында бастапқы реттеу

Ұйқыдағы апноэ мүмкіндігін пайдаланбай тұрып, Samsung Health Monitor қолданбасында профиліңізге кіріңіз. Профильге кірмесеңіз, ұйқыдағы апноэ мүмкіндігін пайдалана алмайсыз.

- 1 Қолданбалар экранында Samsung Health Monitor белгішесін () түртіңіз.
- 2 **Ұйқыдағы апноэ** → **ОК** тармағын түртіңіз.
Телефонда Samsung Health Monitor қолданбасы ашылады.
- 3 Шарттар мен талаптарды оқып, **Келісу** түймесін түртіңіз.
- 4 Атыңыз, жынысыңыз және туған күніңіз сияқты профиль деректерін енгізіп, **Жалғастыру** түймесін түртіңіз.
- 5 Ұйқыдағы апноэ мүмкіндігін пайдалануға дайындалу үшін экрандағы нұсқауларды орындаңыз.

Ұйқыдағы апноэ мүмкіндігін пайдалану

Маманға жолықпастан, үйде ұйқыдағы апноэ симптомдары бар-жоғын тексеріп, денсаулығыңызды қадағалаңыз.

- 1 Қолданбалар экранында Samsung Health Monitor белгішесін () түртіңіз.
- 2 **Ұйқыдағы апноэ** → **Жалғастыру** тармағын түртіп, **Ұйқыдағы апноэ функциясы** қосқышын қосу үшін түртіңіз.
- 3 **ОК** түймесін түртіп, алдағы он күн бойы екі түн қатарынан сағат тағып ұйықтаңыз.
 -  • Ұйықтар алдында сағаттың батареясын зарядтаңыз, ол 30%-дан жоғары болуы керек.
 - Ұйқыдағы апноэны дәл анықтау үшін кемінде қатарынан 4 сағат бойы ұйықтау керек.

Ұйқыдағы апноэ қаупінің анықтау нәтижелерін тексеру

Сағат ұйқы кезінде қандағы оттегі деңгейлерінің салыстырмалы түрде төмендеуін өлшейді және оны ұйқыдағы апноэ белгісі болуы мүмкін тыныс алу бұзылыстарын анықтау үшін қолданады. Екі түн бойы өлшеу сәтті орындалса, сағат орташадан бастап ауыр деңгейге дейінгі обструктивті ұйқыдағы апноэ белгілерін анықтаса, сізге хабарлайды.

Сізге сағаттың орташадан бастап ауыр деңгейге дейінгі обструктивті ұйқыдағы апноэ белгілерін анықтағаны туралы хабарландыру келсе, кейін тексерілу үшін оны дәрігеріңізбен бөлісіңіз. Ұйқыдағы апноэ белгілері анықталмаса да, өзіңізді жайсыз сезінсеңіз, дәрігерге жүгініңіз.

Нәтижелерді байланысқан телефонның Samsung Health Monitor қолданбасынан тексере аласыз.



Дәрігерге жүгінбегенше, ұйқыдағы апноэ мүмкіндігін қайтадан пайдаланбаңыз.



- Ұйқы деректерін әр жолы талдауға 90 минут немесе одан көп уақыт кетуі мүмкін.
- Samsung Health Monitor қолданбасының ұйқыдағы апноэ мүмкіндігі денсаулық жағдайын қадағалауға не бақылауға арналған құрал емес, сол себепті денсаулығыңыз сыр бермесе де, оны қайтадан пайдаланбай тұрып, кемінде 30 күн күтуіңіз керек.

GPS

Сағатта телефонға қосылмай нақты уақыттағы орын ақпаратын тексеретін GPS антеннасы бар.

Қолданбалар экранында параметрлер белгішесі () → **Геодеректер** тармағын түртіп, қосқышты қосу үшін түртіңіз.



- Сағат пен телефон бір-бірімен байланысқан кезде бұл мүмкіндік телефонның GPS деректерін пайдаланады. GPS датчигін пайдалану үшін телефонның орын мүмкіндігін қосыңыз.
- Сағат телефонға қосылған болса да, Samsung Health мүмкіндігін және денсаулық платформасы қолданбаларын пайдаланған кезде сағаттың GPS антеннасы қолданылады.
- GPS сигналының күші кедергі келтіретін жазық аймақтарда, мысалы, ғимараттар арасында не бөлме ішінде, орманды не таулы жерде, су астында не қолайсыз ауа райында азаюы мүмкін.

Музыка

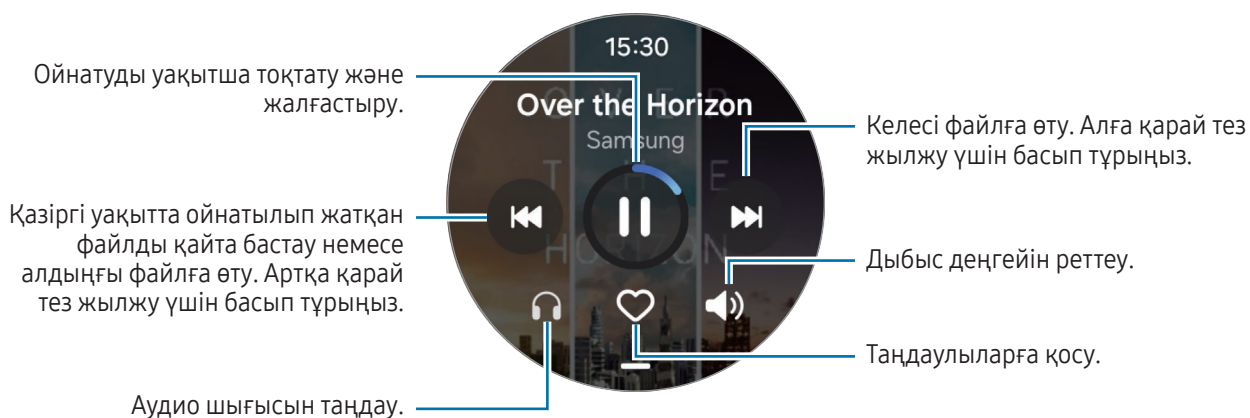
Кіріспе

Сағатта сақталған музыканы тыңдаңыз.

Музыканы пайдалану

Қолданбалар экранында музыка белгішесін (🎵) түртіңіз.

Кітапхана экранын ашу үшін кезек пен параметрлер белгішесін (☰) жоғары қарай сүйреңіз және **Кітапхана** түймесін түртіңіз. Кітапхана экранында ойнату тізімін тексеруге және музыканы тректер, альбомдар және орындаушылар бойынша сұрыптауға болады.



Сағатта сақталған аудиофайлдарды реттеу

Сағатта түрі бойынша топталған аудиофайлдарды тексеріп, оларды қажетінше қосу немесе өшіру арқылы реттеңіз. Аудиофайлдарды телефон мен сағат арасында автоматты түрде синхрондай аламыз.

- 1 Телефоннан **Galaxy Wearable** қолданбасын ашыңыз.
- 2 **Сағат параметрлері** → **Мазмұнды басқару** тармағын түртіңіз.

3 Сағаттағы тректер опциясын таңдаңыз.

Сағатта сақталған аудиофайлдар санаты бойынша сұрыпталған күйінде пайда болады.

- Аудиофайлдарды телефоннан сағатқа жіберу үшін қосу белгішесін (+) түртіп, аудиофайлдарды таңдап, **Қарауға қосу** түймесін түртіңіз.
- Сағатта сақталған аудиофайлдарды жою үшін жойғыңыз келетін файлды басып тұрып, **Жою** түймесін түртіңіз.

Телефондағы аудиофайлдарды сағатпен 6 сағат сайын синхрондау үшін **Авто синхрондау** қосқышын қосу үшін түртіңіз. Содан кейін **Синхрон. ойнату тізімдері** тармағын түртіп, сағатқа импортталатын ойнату тізімдерін таңдаңыз және **Дайын** тармағын түртіңіз. Батарея қуаты 15%-дан артық болған және сағатта қуатты үнемдеу режимі өшірілген кезде, таңдалған ойнату тізімдері сағатпен автоматты түрде синхрондалады.

Медиа реттегіш

Кіріспе

Музыка мен бейнені ойнату немесе кідірту үшін сағатта немесе байланысқан телефонда орнатылған мультимедиялық қолданбаны басқарыңыз.



Байланысқан телефонда музыка немесе бейне ойнатқан кезде осы қолданбаны сағаттан автоматты түрде ашу үшін қолданбалар экранында параметрлер белгішесі (⚙️) → **Қосымша мүмкіндіктер** тармағын түртіңіз және **Медиа басқару эл авто іске қосу** қосқышын қосу үшін түртіңіз.

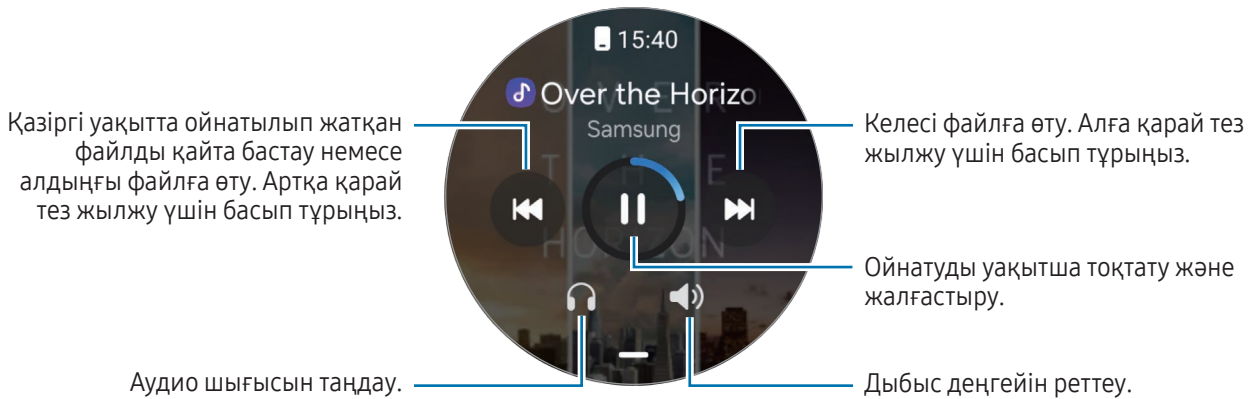
Музыка ойнатқышын басқару

1 Қолданбалар экранында Media Controller белгішесін (🎵) түртіңіз.

2 **Телефон** немесе **Сағат** таңдаңыз.

Телефон таңдалған кезде, музыканы байланысқан телефонның музыка қолданбасынан ойнатуға және музыка ойнатқышын сағатпен басқаруға болады.

Сағат таңдалған кезде, музыканы сағаттың музыка қолданбасынан ойната аласыз және музыканы сағат динамигі немесе байланысқан Bluetooth құлақсапы арқылы тыңдай аласыз.



Бейне ойнатқышын басқару

1 Байланысқан телефонда бейнені ойнатыңыз.

2 Қолданбалар экранында Media Controller белгішесін (🎵) түртіңіз.

Бейне ойнатқышын сағатпен басқаруға болады.

Еске салу

Жұмыс элементтерін еске салғыш ретінде тіркеп, сіз белгілейтін шарттар бойынша хабарландыру алыңыз.



- Орын еске салғыштарын пайдалану үшін GPS мүмкіндігін қосу қажет. Орын туралы еске салғыштар үлгіге байланысты қолжетімсіз болуы мүмкін.
- Сағаттағы барлық еске салғыш байланысқан телефонмен автоматты түрде синхрондалады, осылайша сіз ескертулер алып, оларды телефоннан тексере аласыз.

Еске салғышты пайдалану

Қолданбалар экранында еске салғыш белгішесін (✓) түртіңіз.

- Еске салғыштар жасау үшін еске салғыш жазу белгішесін (+) түртіңіз.
- Еске салғыштарды аяқтау үшін аяқтау белгішесін (○) түртіңіз немесе еске салғышты таңдап, **Аяқтау** түймесін түртіңіз.
- Еске салғыштарды қалпына келтіру үшін навигация тартпасы белгішесі (✓) → **Аяқталған** тармағын түртіп, қалпына келтіру үшін еске салғышты таңдап, **Қалп.кел** түймесін түртіңіз.
- Еске салғышты жою үшін еске салғышты басып тұрып, **Жою** түймесін түртіңіз.

Күнтізбе

Кестені тиімдірек реттеу үшін сағатқа және телефонға оқиғалар қосуға болады.



Телефонға сақталған оқиғалар сағатпен автоматты түрде синхрондалады және оларды сағаттан қарауға болады.

- 1 Қолданбалар экранында күнтізбе белгішесін (7) түртіп, іс-шара қосу белгішесін (+) түртіңіз.
- 2 Күнді, уақытты және оқиға мәліметтерін енгізіп, **Сақтау** түймесін түртіңіз. Сақталған оқиға еске тізімге қосылады және ол белгіленген уақытта көрсетіледі.

Апта оқиғаларын күні бойынша қарау үшін **Апталарды көру** түймесін түртіп, күнді таңдаңыз.

Күнтізбені қарау үшін ай белгішесін (📅) түртіп, шеңберді пайдаланыңыз немесе қажетті айға ауысу үшін экранда жоғары не төмен сырғытыңыз.

Bixby

Bixby – сағатты анағұрлым қолайлы пайдалануға мүмкіндік беретін пайдаланушы интерфейсі.

Bixby қызметімен сөйлесуге болады. Bixby қызметі сұралған мүмкіндікті іске қосады немесе қажетті ақпаратты көрсетеді. Қосымша ақпарат алу үшін www.samsung.com/bixby бетіне өтіңіз.



- Сағаттың микрофонына сөйлеген кезде, оның бөгелмегеніне көз жеткізіңіз.
- Bixby тек кейбір тілдерде қолжетімді және ауданға байланысты белгілі бір мүмкіндіктер қолжетімді болмауы мүмкін.

Bixby-ді ояту

Бастапқы түймесін басып тұрып, Bixby-ге қажетті нәрсені айтыңыз. Бұл мүмкіндікті пайдалану үшін қолданбалар экранында параметрлер белгішесін (⚙️) түртіңіз, **Түймелер мен қимылдар** түймесін, **Бастапқы түймесі** астындағы **Ұзақ басып тұру** түймесін түртіп, **Bixby** опциясын таңдаңыз.

Болмаса «Hi, Bixby» немесе «Bixby» сияқты ояту фразасын айтып, қажетті мәліметті айтыңыз.

Ояту фразасын орнату

- 1 Қолданбалар экранында параметрлер белгішесін (⚙️) түртіп, **Қосымша мүмкіндіктер** → **Bixby** тармағын түртіңіз.
- 2 **Дауыспен ояту** → **Ояту фразасы** тармағын түртіп, қажетті ояту фразасын таңдаңыз.

Ауа райы

Байланысқан телефонда орнатылған жерлердің ауа райы туралы ақпаратты сағатта тексеріңіз.

Қолданбалар экранында ауа райы белгішесін (☀️) түртіңіз.

Ауа райы туралы ақпаратты, мысалы, белгілі бір уақыттағы немесе апта ішіндегі ауа райын тексеру үшін шеңберді пайдаланыңыз немесе экранда жоғары не төмен сырғытыңыз.

Басқа қаланың ауа райы туралы ақпаратты қосу үшін **Орынды басқару** → **Телефон басқару** тармағын түртіп, байланысқан телефоннан қала қосыңыз.

Дабыл

Сағат пен телефон дабылдарын жеке орнатыңыз және басқарыңыз.



Сағат телефонға Bluetooth арқылы қосылған кезде, телефондағы барлық дабыл тізімін сағаттан тексеруге болады.

Дабылдарды орнату

- 1 Қолданбалар экранында дабыл белгішесін (🔔) түртіңіз.
- 2 Тек сағатта жұмыс істейтін дабылдарды орнату үшін **Сағатта қосу** түймесін түртіңіз. Дабылды сондай-ақ байланысқан телефоннан **Телефонда қосу** түймесін түрту арқылы қосуыңызға болады.
- 3 Енгізу өрісін түртіп, дабыл уақытын орнату үшін шеңберді пайдаланып немесе экранды жоғары не төмен қарай жанап өтіп, **Келесі** опциясын түртіңіз.
- 4 Өшірілетін күн және дабылды қайталау сияқты дабылдың басқа да опцияларын орнатып, **Сақтау** түймесін түртіңіз. Сақталған дабыл дабылдар тізіміне қосылады.

Дабылдарды қосу немесе өшіру үшін дабылдар тізімінде тізім жанындағы қосқышты түртіңіз.

Дабылдарды өшіру

Дабылды өшіру үшін жабу белгішесін (✖) үлкен шеңбер сыртына сүйреп апарыңыз. Болмаса, шеңберді сағат тілі бағытымен бұраңыз немесе жанап өтіңіз.

Кейінге қалдыру мүмкіндігін пайдалану керек болса, кейінге қалдыру белгішесін (🕒) үлкен шеңбер сыртына сүйреңіз. Болмаса, шеңберді сағат тіліне қарсы бағытта бұраңыз немесе жанап өтіңіз.

Дабылдарды жою

Дабылдар тізімінде дабылды басып тұрыңыз, содан кейін **Жою** түймесін түртіңіз.




Әлемдік сағат


Телефоннан қосылған әлемдік уақыттарды тексеру үшін қолданбалар экранында әлемдік уақыт белгішесін (🌐) түртіңіз.

Әлемдік сағатты қосу үшін **Телефонда қосу** түймесін түртіңіз. Егер әлемдік сағаттарды қосып қойған болсаңыз, **Телефон басқару** түймесін түртіп, байланысқан телефонда әлемдік сағатты қосыңыз немесе өшіріңіз.


Таймер

Таймерді орнату

- 1 Қолданбалар экранында таймер белгішесін () түртіңіз.
- 2 Арнаулы белгішесін () түртіңіз.
- 3 Енгізу өрісін түртіп, ұзақтығын орнату үшін шеңберді пайдаланып немесе экранды жоғары не төмен қарай сырғытып, бастау белгішесін () түртіңіз.



 Егер алдын ала орнатылған параметрді таңдасаңыз, таймер бірден есептеуді бастайды. Басқа алдын ала орнатылған параметрлерді тексеру үшін шеңберді пайдаланыңыз немесе экранда жоғары не төмен сырғытыңыз.


Таймерді өшіру

Таймер аяқталғанда, жабу белгішесін () үлкен шеңбердің сыртына сүйреп апарыңыз. Болмаса, шеңберді сағат тілі бағытымен бұраңыз немесе жанап өтіңіз.

Таймерді қайта бастау үшін қайталау белгішесін () үлкен шеңбердің сыртына сүйреңіз. Болмаса, шеңберді сағат тіліне қарсы бағытта бұраңыз немесе жанап өтіңіз.

Секунд өлшегіш

- 1 Қолданбалар экранында секунд өлшегіш белгішесін () түртіңіз.
- 2 Қалаған секунд өлшегіш стилін таңдау үшін шеңберді пайдаланыңыз немесе экранды солға не оңға қарай жанап өтіңіз.
Секунд өлшегіш стилін өзгерту үшін экранды басып тұрыңыз.
- 3 Оқиға уақытын орнату үшін **Бастау** опциясын түртіңіз.
Оқиға уақытын орнату кезінде аралық уақыттарын жазу үшін **Жазу** түймесін немесе айналым белгішесін () түртіңіз.

- 4 Уақытты санауды тоқтату үшін **Тоқтату** түймесін немесе тоқтату белгішесін (⏸) түртіңіз.
- Уақытты санауды қайта бастау үшін **Жалғас-у** түймесін немесе жалғастыру белгішесін (▶) түртіңіз.
 - Айналым уақыттарын өшіру үшін **Қалп. кел.** түймесін немесе жаңарту белгішесін (↻) түртіңіз.
-  Секунд өлшегішті тікелей жылдам түймесімен бастау және басқару үшін қолданбалар экранында параметрлер белгішесі (⚙) → **Түймелер мен қимылдар** → **Әрекет** тармағын түртіп, **Секунд өлшегіш** опциясын таңдаңыз. Қолданыс кезінде таймерді тоқтату не жалғастыру үшін жылдам түймесін басыңыз және айналым уақытын жазу үшін екі рет басыңыз. Ол тоқтаған кезде, барлық аралық уақытты тазалау үшін жылдам түймесін басып тұрыңыз. (Galaxy Watch8 Classic)

Галерея

Кіріспе

Сағатта сақталған немесе телефонмен синхрондалған кескіндерді, альбомдарды және хикаяларды қарауға болады. Сондай-ақ циферблатты суреттер көмегімен жекелендіруге болады.

Сағатта сақталған суреттерді реттеу

Сағатта түрі бойынша топталған суреттерді тексеріп, оларды қажетінше қосу немесе өшіру арқылы реттеңіз. Суреттерді телефон мен сағат арасында автоматты түрде синхрондай аламыз.

- 1 Телефоннан **Galaxy Wearable** қолданбасын ашыңыз.
- 2 **Сағат параметрлері** → **Мазмұнды басқару** тармағын түртіңіз.
- 3 **Сағаттағы суреттер** опциясын таңдаңыз.

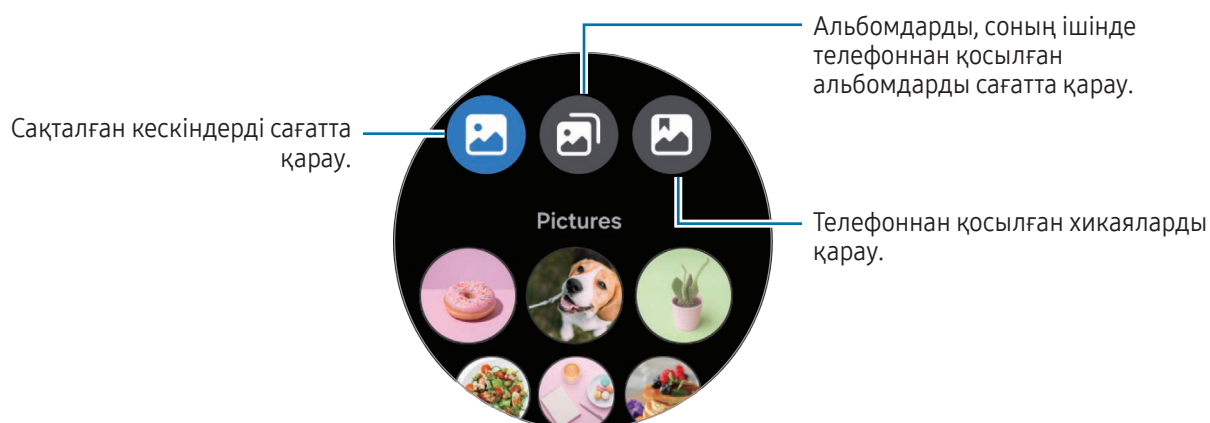
Сағатта сақталған суреттер санаты бойынша сұрыпталған күйінде пайда болады.

- Суретті телефоннан сағатқа жіберу үшін қосу белгішесін (+) түртіп, суреттерді таңдап, **Дайын** түймесін түртіңіз.
- Сағатта сақталған суреттерді жою үшін жойғыңыз келетін файлды басып тұрып, **Жою** түймесін түртіңіз.

Телефондағы суреттерді сағатпен алты сағат сайын синхрондау үшін **Альбомдарды авто синхрондау** қосқышын қосу үшін түртіңіз. Содан кейін **Синхрондалатын альбомдар** тармағын түртіп, сағатқа импортталатын альбомдарды таңдаңыз және **Дайын** түймесін түртіңіз. Батарея қуаты 15%-дан артық болған және сағатта қуатты үнемдеу режимі өшірілген кезде, таңдалған альбомдар сағатпен автоматты түрде синхрондалады.

Галереяны пайдалану

Қолданбалар экранында галерея белгішесін (📷) түртіңіз.



Суреттерді көру

Сағатта сақталған кескіндерді тексеріп, басқарыңыз.

- 1 Қолданбалар экранында галерея белгішесін (📷) түртіңіз.
- 2 Санатты таңдаңыз.
- 3 Тізімді айналдырып қарау үшін шеңберді пайдаланыңыз немесе экранда жоғары не төмен сырғытыңыз және кескінді таңдаңыз.



Үлкейту немесе кішірейту

Бөлікті үлкейту немесе кішірейту үшін кескінді қарап жатқан кезде оны екі рет түртіңіз, суретте екі саусақты бір-біріне жақындатыңыз немесе бір-бірінен алшақтатыңыз.



Кескін үлкейтілген кезде экран айналасын айналдырумен кескіннің қалған бөлігін көре аласыз.

Циферблатты реттеу

Циферблатты суреттермен жекелеңдіргеннен кейін онда суреттерді көруге болады. Қосымша ақпаратты [Сағат циферблатын суретпен реттеу](#) бөлімінен қараңыз.

- 1 Қолданбалар экранында галерея белгішесін () түртіңіз.
- 2 Пайдалану үшін суретті басып тұрыңыз.
Көбірек кескін таңдау үшін шеңберді пайдаланыңыз немесе экранда солға не оңға сырғытып, оларды таңдаңыз.
- 3 Телефонға қосу белгішесін () түртіп, циферблат түрін таңдаңыз.

Суреттерді жою

- 1 Қолданбалар экранында галерея белгішесін () түртіңіз.
- 2 Жою үшін кескінді басып тұрыңыз.
Жойылатын көбірек сурет таңдау үшін шеңберді пайдаланыңыз немесе экранда солға не оңға сырғытып, жойғыңыз келетін басқа суреттерді таңдаңыз.
Барлық суреттерді таңдау үшін **Барлығы** түймесін түртіңіз.
- 3 Жою белгішесін () түртіңіз.

Samsung Find

Сағаттағы Samsung есептік жазбасымен тіркелген телефонды не басқа тағылатын құрылғыны жоғалтып алсаңыз, оны сағатпен табуға болады. Орналасқан жерлерді алдын ала орнатылған басқа адамдармен бөлісуге де болады.



Бұл қолданба дұрыс жұмыс істемесе, қолданбалар экранында параметрлер белгішесі (⚙️) → **Қолданбалар** → **Қолданбалар тізімі** → **Samsung Find** → **Рұқсаттар** → **Локация** тармағын түртіп, **Әрдайым** опциясын таңдаңыз.

Адамдарды табу

- 1 Қолданбалар экранында табу белгішесін (📍) түртіңіз.
- 2 **Адамдар** түймесін түртіңіз.
- 3 Тізімнен табу қажет адамды таңдаңыз.
Картада сол адамның орналасқан жері көрсетіледі. Толық орналасқан жерін қарау үшін қосымша белгішесін (⋮) түртіңіз.

Менің құрылғыларымды табу

- 1 Қолданбалар экранында табу белгішесін (📍) түртіңіз.
- 2 **Құрылғылар** түймесін түртіңіз.
- 3 Тізімнен табу қажет құрылғыны таңдаңыз.
Картада құрылғы орны көрсетіледі. Толық мекенжайды қарау үшін қосымша белгішесін (⋮) түртіңіз.

SOS хабарын жіберу

Кіріспе

Төтенше жағдай кезінде, соның ішінде құлап қалғаннан бір жеріңізді зақымдап алсаңыз, бұған дейін тіркелген контактілеріңізге төтенше жағдай қоңырауын шалыңыз және орын туралы ақпарат көрсетілетін SOS хабарын жіберіңіз. Сондай-ақ SOS хабарын жібергеннен кейін медициналық ақпаратты көрсету үшін сағатты орнатуға болады.



- Сағаттың GPS мүмкіндігі қосулы болса және ол орын туралы ақпаратты жіберу үшін қажет болса, орныңызды анықтау үшін ол автоматты түрде қосылады.
- Аймаққа немесе жағдайға байланысты орын туралы ақпарат жіберілмеуі мүмкін.

SOS сұрауын алдын ала орнату

Медициналық ақпаратты енгізу

Атыңыз бен қан тобы сияқты медициналық ақпаратты енгізіңіз. Төтенше жағдайда бұл ақпаратқа тікелей сағатта қол жеткізуге болады.

- 1 Телефоннан **Galaxy Wearable** қолданбасын ашып, **Сағат параметрлері** → **Қауіпсіздік және төтенше жағдай** опциясын түртіңіз.
- 2 **Мед. ақпарат** тармағын түртіп, ақпаратты енгізіңіз, содан кейін **Сақтау** тармағын түртіңіз.

SOS хабарын жіберген кезде, енгізілген медициналық ақпарат сағаттың SOS экранында пайда болады.

Төтенше жағдайда қоңырау шалатын контактілерді тіркеу

SOS хабарын жіберген кезде көмектесе алатын контактілерді қосыңыз.





- 1 Телефоннан **Galaxy Wearable** қолданбасын ашып, **Сағат параметрлері** → **Қауіпсіздік және төтенше жағдай** опциясын түртіңіз.
- 2 **Төтенше контактілер** опциясын түртіңіз.
- 3 **Төтенше контактіні қосу** түймесін түртіп, өзіңіздегі контактілерден адамдарды таңдап, **Дайын** түймесін түртіңіз.

SOS сұрау

SOS сұрауын реттеу

- 1 Телефоннан **Galaxy Wearable** қолданбасын ашып, **Сағат параметрлері** → **Қауіпсіздік және төтенше жағдай** опциясын түртіңіз.
- 2 **Төтен. SOS хаб** түймесін түртіп, SOS сұрауын орнатыңыз.
 - Төтенше жағдай қоңырауы шалынатын контактіні таңдау үшін **Қоңырау шалуға төтенше нөмір** тармағын түртіп, контакт таңдаңыз немесе қолмен енгізіңіз.
 - Қазіргі орныңызды қамтитын SOS хабарын төтенше жағдай контактілеріне жіберу үшін **SOS хаб. төт. контакт-ге жіберу** қосқышын қосу үшін түртіңіз. Төтенше жағдай контактілерін хабар жіберуге орнату туралы қосымша ақпарат алу үшін қараңыз: [Төтенше жағдайда қоңырау шалатын контактілерді тіркеу](#).
 - SOS сұрауы экранындағы кері санақтан кейін төтенше жағдай қоңырауын шалуды және SOS хабарын жіберуді автоматты түрде іске қосу үшін **Қоңырау шалу үшін жүргізіп өту қажет** қосқышын өшіру үшін түртіңіз және SOS сұрауы жіберілгенге дейінгі кері санақ уақытын орнату үшін **Кері санақ** түймесін түртіңіз.

SOS сұрауын жіберу

- 1 Төтенше жағдайда сағаттың бастапқы түймесін бес рет басыңыз.
 - 2 Төтенше жағдай қоңырауы белгішесін () үлкен дөңгелек сыртына сүйреңіз. Болмаса, шеңберді сағат тіліне қарсы бағытта бұраңыз немесе жанап өтіңіз.
Қоңырау төтенше жағдай контактісіне шалынады.
 - 3 Қоңырау аяқталған кезде, бөлісуді бастау белгішесін () үлкен шеңбердің сыртына сүйреңіз. Болмаса, шеңберді сағат тіліне қарсы бағытта бұраңыз немесе жанап өтіңіз.
Қазіргі орныңыз төтенше жағдайдағы контактілермен бөлісіледі және сағатта SOS экраны пайда болады.
-  Қоңырау шалмау немесе қазіргі орныңызды бөліспеу үшін SOS сұрау экранында бас тарту белгішесін () үлкен шеңбердің сыртына сүйреңіз. Болмаса, шеңберді сағат тілі бағытымен бұраңыз немесе жанап өтіңіз.
 - **SOS хаб. төт. контакт-ге жіберу** мүмкіндігі өшірулі болса, қазіргі орныңыз қамтылған хабар төтенше жағдай контактілеріне жіберілмейді.

Құлап қалған кезде SOS сұрау

Құлап қалған кезде SOS сұрауының жіберілуін реттеу

- 1 Телефоннан **Galaxy Wearable** қолданбасын ашып, **Сағат параметрлері** → **Қауіпсіздік және төтенше жағдай** опциясын түртіңіз.
- 2 **Қатты құлауды анықтау** түймесін түртіңіз, қосқышты қосу үшін түртіп, құлағаннан кейін жарақат алған кезіңізде жіберілетін SOS сұрауын орнатыңыз.
 - Сағат құлағаннан жарақат алғаныңызды анықтайтын шарттарды орнату үшін **Құлауды анықтаған кезде** түймесін түртіңіз.
 - Төтенше жағдай қоңырауы шалынатын контактіні таңдау үшін **Қоңырау шалуға төтенше нөмір** тармағын түртіп, контакт таңдаңыз немесе қолмен енгізіңіз.
 - Құлағаннан жарақат алған кезіңізде, қазіргі орныңызды қамтитын SOS хабарын төтенше жағдай контактілеріне жіберу үшін **SOS хаб. төт. контакт-ге жіберу** қосқышын қосу үшін түртіңіз. Төтенше жағдай контактілерін хабар жіберуге орнату туралы қосымша ақпарат алу үшін қараңыз: [Төтенше жағдайда қоңырау шалатын контактілерді тіркеу](#).

Құлап қалған кезде SOS сұрауын жіберу

Қатты соққы болған кезде, сағат қолыңыздың қозғалысынан құлағаннан жарақат алғаныңызды анықтайды. Құлағаннан кейін 30 секундтан ұзақ уақыт қозғалыс анықталса, дыбыс пен діріл беріліп, дабыл көрсетіледі. 60 секундтан кейін жауап бермесеңіз, кері санақ аяқталғаннан кейін, төтенше жағдай қоңырауы шалынады және бұған дейін тіркелген контактіге SOS хабары автоматты түрде жіберіледі.



- Қарқыны жоғары жаттығу жасап жатсаңыз, сағат құлағаннан жарақат алдыңыз деп пайымдауы мүмкін. Олай болса, SOS хабарын жібермеу үшін дабылды өшіріңіз.
- **SOS хаб. төт. контакт-ге жіберу** мүмкіндігі өшірулі болса, қазіргі орныңыз қамтылған хабар төтенше жағдай контактілеріне жіберілмейді.
- Қатты құлағаннан кейін төтенше жағдай қоңырауын өзіңіз шалып, SOS хабарын жібергіңіз келсе, телефоннан **Galaxy Wearable** қолданбасын ашып, **Сағат параметрлері** → **Қауіпсіздік және төтенше жағдай** → **Қатты құлауды анықтау** тармағын түртіп, **Қоңырау шалу үшін жүргізіп өту қажет** қосқышын қосу үшін түртіңіз.

Орын туралы ақпаратты бөлісуді тоқтату

Орын туралы ақпаратты бөліскен кезде сағат экранында SOS хабарландыру белгішесі (📍) пайда болады және бөлісу күйін хабарландырулар тақтасынан тексеруге болады.

Орын туралы ақпаратты бөлісуді тоқтату үшін хабарландырулар тақтасын түртіп, **Бөлісу. тоқтату** → ОК белгішесі (✔️) тармағын түртіңіз.



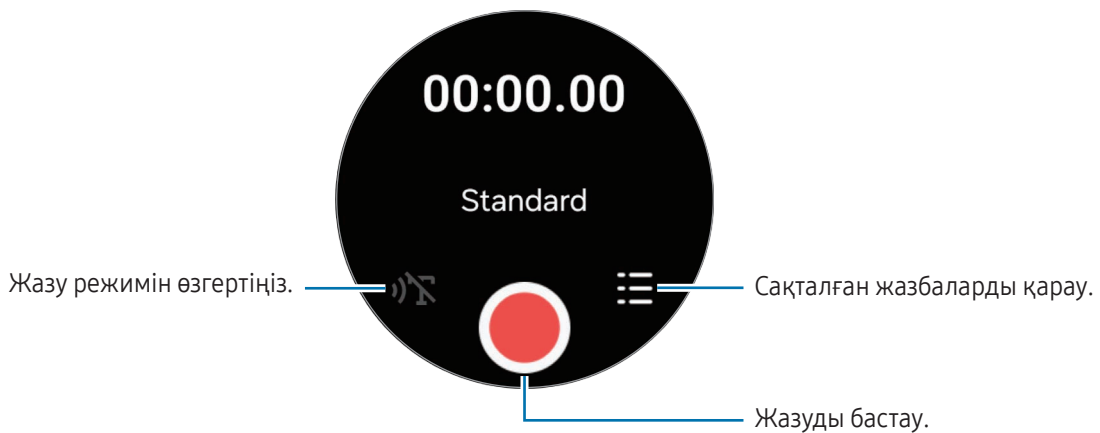
Егер SOS хабарларын жіберуді тоқтатпасаңыз, орын туралы ақпаратыңызды қамтитын қосымша хабарлар осыған дейін тіркелген контактілерге 24 сағат бойы әр 15 минут сайын тұрақты түрде жіберіліп тұрады. Алайда, мұндай хабар сіздің қазіргі орналасқан жеріңіз соңғы хабар жіберілген жерден біршама алыс болғанда ғана жіберіледі.

Диктофон

Дауыс жазу немесе ойнату.

Дауыс жазу

- 1 Қолданбалар экранында диктофон белгішесін (🗣️) түртіңіз.
- 2 Жазуды бастау үшін жазу белгішесін (🔴) түртіңіз. Сағаттың микрофонына сөйлеңіз. Жазуды кідірту үшін кідірту белгішесін (⏸️) түртіңіз.



3 Жазуды аяқтау үшін тоқтату белгішесін (■) түртіңіз.

Жазба сақталады. Жазылған дыбысты тыңдау үшін жазба файлын таңдаңыз.



Сағаттағы жазылған аудиофайлдар байланысқан телефонмен автоматты түрде синхрондалады және мәтінге транскрипцияланады. Содан кейін қорытындыны қарай аласыз. Транскрипцияланған мәтінді басқа тілдерге аударуға да болады. Бұл мүмкіндіктерге байланысқан телефон үлгісіне байланысты қолдау көрсетілмеуі мүмкін.

Жазу режимін өзгерту

Қолданбалар экранында диктофон белгішесін (🗣️) түртіңіз.

Қажетті режимді таңдаңыз.

- 🗣️ : бұл — стандартты жазу режимі.
- 🗣️T : сағат дауысыңызды 10 минутқа дейін жазып, оны мәтінге түрлендіреді және сақтайды. Ең жақсы нәтижелерді алу үшін сағатты аузыңызға жақын ұстаңыз және тыныш орында қатты және анық сөйлеңіз.



Егер сөзді мәтінге түрлендіру функциясының тілі сіз сөйлеп жатқан тілге сәйкес келмесе, сағат дауысыңызды танымайды. Бұл мүмкіндікті пайдалану алдында сөзді мәтінге түрлендіру функциясының тілін орнату үшін дауыс жазу экранында **Сөйлеуден мәтінге** түймесін түртіңіз.

Калькулятор

Есептеуге болады.



Қолданбалар экранында калькулятор белгішесін (🧮) түртіңіз.


Есептеу тарихын қарау үшін тарих белгішесін (🕒) түртіңіз. Тарихты тазалау үшін **Тазалау** түймесін түртіңіз.

Есептеу үшін көмекші тақта белгішесін (—) жоғары сүйреңіз немесе бірлікті түрлендіру құралын пайдаланыңыз.

Компас

Сағатты компас ретінде пайдалана аласыз.

- 1 Қолданбалар экранында компас белгішесін () түртіңіз.
- 2 Сағат тағылған білегіңізді бұлғау арқылы компасты калибрлеу үшін қосымша ақпарат белгішесін () жоғары қарай сүйреңіз және **Калибрлеу** түймесін түртіңіз.
Калибрлегеннен кейін компас пайда болады.

Еңіс, биіктік және атмосфералық қысым сияқты қосымша ақпаратты қарау үшін қосымша ақпарат белгішесін () жоғары сүйреңіз.



- Сымсыз зарядтағыш сияқты магниттік заттар сағаттың ішіндегі компас датчигіне әсерін тигізіп, оның дәлдігін төмендетуі мүмкін. Сондай-ақ магниттік заттардан тұратын металл таспа оны тағу әдісіне байланысты магнит ағыны арқылы сағаттың ішкі компас датчигіне әсер етуі мүмкін.
- Компас тығыз ғимараттары бар қалада, ғимарат ішінде немесе ішкі тұрақ сияқты жабық кеңістікте не көлік ішінде калибрленген болса да, компас датчигіне магниттік кедергі әсер етіп, дәлдік төмендеуі мүмкін.


Buds контроллер

Сағатқа қосылған Galaxy Buds батареясының күйін тексеріп, олардың параметрлерін өзгертуге болады.



Қолданбалар экранында Buds контроллері белгішесін () түртіңіз.

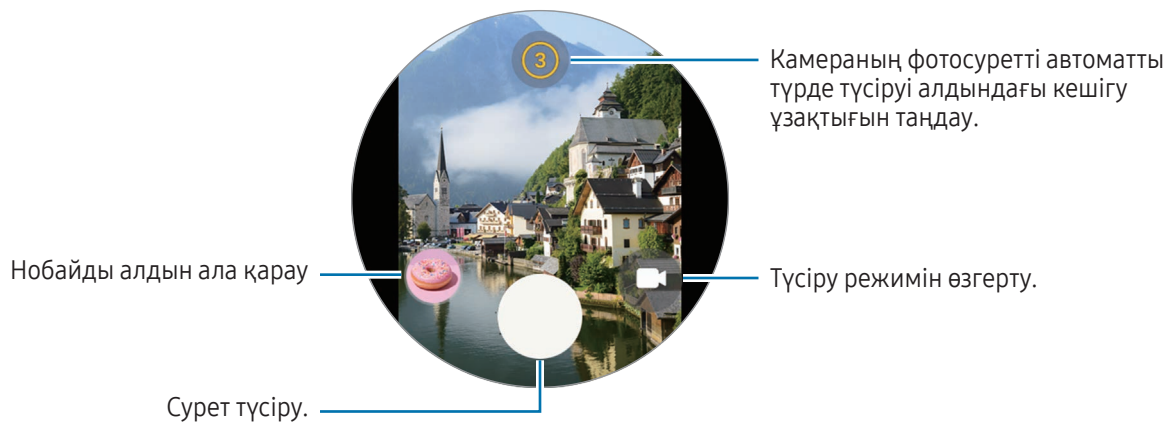
Камера контроллері

Сағатпен байланысқан телефон камераларын қашықтан басқарып, қашықтан суретке түсіруге немесе бейне жазуға болады.






 Бұл қолданба байланысқан телефонға байланысты қолжетімді болмауы мүмкін.

Суретке түсіру

- 1 Қолданбалар экранында камера контроллері белгішесін () түртіңіз.
Байланысқан телефонда камера қолданбасы ашылады.
- 2 Алдын ала көру экранын тексеріп, суретке түсіру үшін суретке түсіру белгішесін () түртіңіз.



Бейне жазу

- 1 Қолданбалар экранында камера контроллері белгішесін () түртіңіз.
Байланысқан телефонда камера қолданбасы ашылады.
- 2 Түсіру режимін бейнеге өзгерту үшін бейне белгішесін () түртіңіз де, бейне жазу үшін жазуды бастау белгішесін () түртіңіз.
Жазу кезінде бейнедегі кескінді түсіру үшін түсіру белгішесін () түртіңіз.
- 3 Бейне жазуды тоқтату үшін жазуды тоқтату белгішесін () түртіңіз.


Samsung Global Goals

2015 жылы БҰҰ Бас ассамблеясы бекіткен ғаламдық мақсаттарға ресурстарды тиімді пайдаланатын қауымдастық құру кіреді. Бұл мақсаттар кедейлікті жоюға, теңсіздікке қарсы күресуге және климат өзгерісін тоқтатуға мүмкіндік береді.


Samsung Global Goals көмегімен глобалды мақсаттар туралы қосымша ақпарат алып, жақсырақ болашақ қозғалысына қосылыңыз.

SmartThings

Сағат арқылы телефонмен байланысқан смарт аспаптар мен Internet of Things (IoT) өнімдерін басқаруға болады.

- 1 Қолданбалар экранында SmartThings белгішесін () түртіңіз.
- 2 **Барлық әдеттегі істер** немесе **Барлық құрылғы** түймесін түртіп, басқарылатын құрылғыны не бағдарламаны таңдаңыз.


Бағдарламалар немесе құрылғылар қосу үшін **Телеф-а көрсету** түймесін түртіп, оларды байланысқан телефонда қосыңыз.

-  Байланысқан телефонға SmartThings қолданбасын орнатпаған болсаңыз немесе сағат пен телефондағы SmartThings нұсқалары сәйкес келмесе, бұл қолданбаны пайдалана алмайсыз. **Телеф-а көрсету** түймесін түртіп, телефонға қолданбаның соңғы нұсқасын жүктеп алыңыз.

Google қолданбалары

Сағатқа кейбір Google қолданбалары бар. Кейбір қолданбаларға қол жеткізу үшін Google тіркелгісі қажет болуы мүмкін.

- **Maps:** орналасқан жеріңізді картадан тауып, GPS көмегімен картадан іздеңіз.
- **Хабарлар:** сағатта немесе телефоннан хабарлар жіберу және алу.
- **Assistant:** дауыспен сағат мүмкіндіктерін пайдалану немесе ақпарат іздеу.
- **Gemini:** әртүрлі мүмкіндіктерді пайдалану үшін Gemini-мен байланысу ақпарат іздеу немесе мазмұн жазу.

-  Кейбір қолданбалар байланыс операторға немесе модельге байланысты қолжетімді болмауы мүмкін.

Параметрлер

Кіріспе

Функциялардың және қолданбалардың параметрлерін теңшеңіз. Әртүрлі параметрлерді теңшеу арқылы сағатты пайдалану үлгіңізге байланысты реттеңіз.

Қолданбалар экранында параметрлер белгішесін () түртіңіз.



Параметрлердегі кейбір мүмкіндіктер аймаққа, операторға немесе үлгіге байланысты қолжетімді болмауы мүмкін.

Samsung account

Байланысқан телефонда Samsung есептік жазбасын тіркеңіз немесе бұрын тіркелген Samsung есептік жазбасын таңдаңыз.

Параметрлер экранында **Samsung account** опциясын түртіңіз.

Қосылымдар

Wi-Fi

Wi-Fi желісіне қосылу үшін Wi-Fi мүмкіндігін қосыңыз.

- 1 Параметрлер экранында **Қосылымдар** → **Wi-Fi** тармағын түртіңіз және қосу үшін қосқышты түртіңіз.
- 2 Wi-Fi желілерінің тізімінен желіні таңдаңыз.
Құпия сөзді қажет ететін желілер құлып белгішесімен көрсетіледі.
- 3 **Қосу** опциясын түртіңіз.



Егер Wi-Fi желісіне дұрыс қосылу мүмкін болмай жатса, сағаттың Wi-Fi мүмкіндігін немесе сымсыз маршрутизаторды қайта іске қосыңыз.

Bluetooth

Телефонды Bluetooth арқылы байланыстырыңыз. Сондай-ақ Bluetooth құлақаспабы сияқты Bluetooth мүмкіндігі бар басқа құрылғылармен де байланыстыруға болады.

Параметрлер экранында **Қосылымдар** → **Bluetooth** тармағын түртіңіз.


Bluetooth функциясын пайдалану бойынша сақтық шаралары

- Samsung корпорациясы Bluetooth арқылы жіберілген немесе алынған деректердің жоғалуына, ұрлануына немесе дұрыс пайдаланылмауына жауапты емес.
- Деректерді әрдайым сенімді әрі дұрыс қорғалған құрылғылармен ортақтасқаныңызға және алғаныңызға көз жеткізіңіз. Егер құрылғылар арасында кедергілер болса, олардың пайдалану қашықтығы қысқаруы мүмкін.
- Кейбір құрылғылар, әсіресе Bluetooth SIG сынақтан өткізбеген немесе бекітпеген құрылғылар құрылғыңызбен үйлесімді болмауы мүмкін.
- Bluetooth мүмкіндігін заңсыз мақсаттарға (мысалы, ұрлап көшіру немесе байланыстарға коммерциялық мақсаттармен заңсыз қол сұғу) пайдаланбаңыз. Samsung компаниясы Bluetooth мүмкіндігін заңсыз пайдаланудан болған зардаптар үшін жауап бермейді.

NFC және контактсыз төлемдер

Қажетті қолданбаларды жүктегеннен кейін бұл мүмкіндікті көлік немесе іс-шараларға төлемдер жасау және билеттер сатып алу үшін пайдалануға болады.

Параметрлер экранында **Қосылымдар** → **NFC және контактсыз төлемдер** тармағын түртіңіз.

-  Сағаттың кірістірілген NFC антеннасы бар. NFC антеннасын зақымдап алмау үшін сағатты абайлап қолданыңыз.

NFC мүмкіндігінің көмегімен төлемдер жасау

Төлемдер жасау үшін NFC мүмкіндігін пайдалану алдында ұялы төлемдер қызметінде тіркелу керек. Тіркелу немесе қызмет туралы қосымша ақпарат алу үшін қызмет көрсетушіге хабарласыңыз.

- 1 Параметрлер экранында **Қосылымдар** → **NFC және контактсыз төлемдер** тармағын түртіңіз, содан кейін қосу үшін қосқышты түртіңіз.

2 Сағаттың NFC антеннасы аймағын NFC картасын оқу құралына тигізіңіз.

Әдепкі қолданбаны орнату үшін параметрлер экранында **Қосылымдар** → **NFC және контактсыз төлемдер** → **Әдепкі әмиян қолданбасы** тармағын түртіп, қолданба таңдаңыз.



Төлем қызметтерінің тізімі барлық қол жетімді төлем қолданбаларын қамтымауы мүмкін.

Ұшақ режимі

Сағаттағы барлық сымсыз функцияны өшіру үшін орнатыңыз. Желілік емес қызметтерді ғана пайдалана аласыз.

Параметрлер экранында **Қосылымдар** түймесін түртіп, қосу үшін **Ұшақ режимі** қосқышын түртіңіз.



Әуе желісімен берілген ережелерді және ұшақ қызметкерлері нұсқауларын орындаңыз. Құрылғыны пайдалану рұқсат етілген жағдайларда үнемі ұшақ режимін пайдаланыңыз.

Ұялы желілер (мобильдік желі қосылған үлгілер)

Ұялы желілерді басқару параметрлерін реттеңіз.


Параметрлер экранында **Қосылымдар** → **Ұялы желілер** тармағын түртіп, қажетті ұялы желі байланысы опциясын таңдаңыз.

- **Автоматты:** телефонмен Bluetooth байланысы ажыраған кезде сағаттың мобильдік желісін автоматты түрде пайдалану күйіне орнату.



- Сағат телефонға Bluetooth арқылы қосылған кезде, батарея қуатын үнемдеу үшін сағаттың мобильдік желісі өшіріледі. Мұндай жағдайда сағаттың нөміріне жіберілген хабарлар мен қоңырауларды қабылдай алмайсыз.
- Телефонмен Bluetooth байланысы ажыраған кезде, сағаттың мобильдік желісі автоматты түрде қосылады. Мұндай жағдайда сіз сағаттың нөміріне жіберілген хабарлар мен қоңырауларды қабылдай аласыз.

- **Әрқашан қосулы:** телефонға қосылғанына қарамастан, сағаттың мобильдік желісін үнемі пайдалану күйіне орнату.

- **Әрқашан өшірулі:** сағаттың ұялы желісін пайдаланбау күйіне орнату.
 - **Ұялы жоспарлар:** оператордың тарифтік жоспарына немесе қосымша қызметтеріне жазылу.
-  • Байланыс операторына байланысты желіге қосылу талап етілетін кейбір қызметтер қолжетімді болмауы мүмкін.
- Оператордың мобильдік жоспарына жазылмаған болсаңыз, батарея қуатын үнемдеу үшін сағаттың мобильдік желі байланысы өшіріледі және желі қызметтері қолжетімсіз болуы мүмкін.

Деректер пайд-у (мобильдік желі қосылған үлгілер)

Деректерді қолдану мөлшерін бақылаңыз және шектеу параметрлерін теңшеңіз. Мобильді интернеттің көрсетілген шегіне жеткен кезде сағатты ұялы деректер байланысын автоматты түрде өшіру күйіне орнатыңыз.

Параметрлер экранында **Қосылымдар** → **Деректер пайд-у** тармағын түртіңіз.

- **Бастапқы шотты ұсыну мерзімі:** тарифтік жоспар деректерін пайдаланудың ай сайынғы басталу күнін белгілеңіз.
- **Деректер шегін орнату:** мобильді интернеттің көрсетілген шегіне жеткен кезде мобильдік деректер байланысын автоматты түрде өшіру үшін осы мүмкіндікті қосу немесе өшіру.
- **Деректер шектеуі:** ұялы деректердің шегін орнатыңыз.

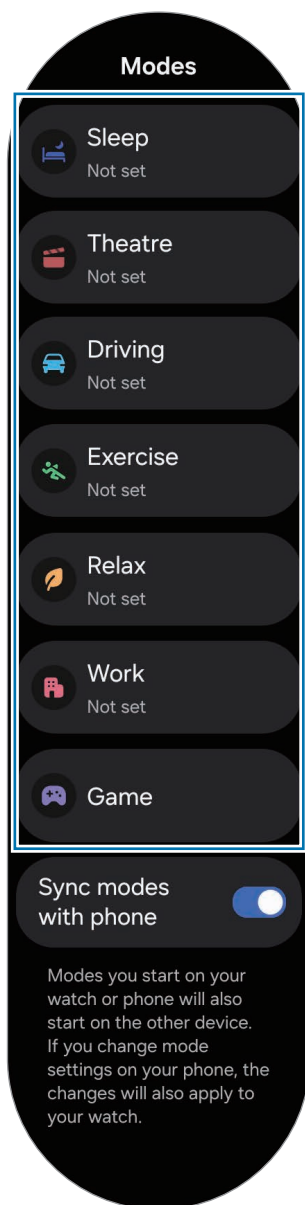
Режимдер мен Әдеттегі істер

Режимдерді пайдалану

Қазіргі әрекеттеріңізге немесе орныңызға сай байланысқан телефонмен синхрондалатын режимдерді қосыңыз немесе өшіріңіз.

Параметрлер экранында **Режимдер мен Әдеттегі істер** → **Режимдер** тармағын түртіңіз.

- 1 Қажетті режимді таңдаңыз.



2 Қосу түймесін түртіңіз.

Автоматты түрде жұмыс істейтін режимдерде байланысқан телефонда қосылған шарттар анықталған кезде, ол қосылады.

Режим параметрлерін өзгерту үшін **Телефонда орн-у** түймесін түртіп, байланысқан телефонда параметрлерді конфигурациялаңыз.

Байланысқан телефон мен сағат арасында режимді синхрондау жұмыс істемесе, **Режимдерді телефонмен синхрондау** қосқышын қосу үшін түртіңіз. Байланысқан телефонда қосылған кез келген режим немесе өзгертілген режим параметрлері сағатпен режимдердің жұмыс істеу күйі ретінде синхрондалады.



Режимдерді телефонмен синхрондау мүмкіндігі өшірулі болса немесе байланысқан телефонның бағдарламалық жасақтама нұсқасы басқа болса, тек кейбір режимдер қолжетімді болады.

Бағдарламаларды пайдалану

Байланысқан телефонмен синхрондалатын қолмен басқарылатын бағдарламаларды қосыңыз немесе өшіріңіз. Мысалы, дыбыс параметрлерін өзгерте аласыз.

Параметрлер экранында **Режимдер мен Әдеттегі істер** → **Әдет. іс** тармағын түртіңіз.

1 Қажетті бағдарламаны таңдап, **Бастау** түймесін түртіңіз.

Ешқандай бағдарлама болмаса, **Телефонда қосу** түймесін түртіп, байланысқан телефонда қолмен басқарылатын бағдарламаны қосыңыз.

2 Бағдарламаларды жүргізуді тоқтату үшін **Тоқтату** түймесін түртіңіз.

Бағдарлама параметрлерін өзгерту үшін **Телефонда орн-у** түймесін түртіп, байланысқан телефонда параметрлерді конфигурациялаңыз.

Дыбыстар және діріл

Дыбыс пен діріл параметрлерін өзгертіңіз.

Параметрлер экранында **Дыбыстар және діріл** параметрін түртіңіз.

- **Дыбыс / Діріл / Дыбысты өшіру:** сағатты дыбыс режимін, діріл режимін немесе дыбыссыз режимді пайдалану күйіне орнату.
- **Дыбыспен бірге дірілдеу:** сағатты дыбыспен дірілдеу күйіне орнату.
- **Діріл:** діріл ұзақтығы мен қарқындылығын орнату.
- **Қоңырау дірілі:** қоңырау дірілінің параметрлерін өзгерту.
- **Хабарландыру дірілі:** хабарландыру дірілінің параметрлерін өзгерту.
- **Жүйе дірілі:** діріл кері байланысын алу үшін әрекеттер таңдау.
- **Дыбыс деңгейі:** дыбыс деңгейін реттеу.
- **Рингтон:** қоңырау әуенін өзгерту.
- **Хабарландыру дыбысы:** хабарландыру дыбысын өзгерту.
- **Жүйе дыбыстары:** нақты әрекеттер үшін дыбыстарды қосу.

Хабарландырулар

Хабарландыру параметрлерін өзгерту.

Параметрлер экранында **Хабарландырулар** тармағын түртіңіз.

- **Қолданба хабарландырулары:** сағат хабарландыруларын телефонға немесе сағат қолданбасына жіберу қажеттігін таңдау.
- **Сағаттағы телефон хабарландырулары:** сағат таққан кезде телефон хабарландыруларын алу жолын орнату.
- **Мазаламау:** сағатты барлық дыбысты өшіру күйіне орнату (рұқсат етілгеннен басқалары үшін).
- **Кеңейтілген параметрлер:** хабарландырулардың кеңейтілген параметрлерін реттеу.
- **Хабарландыруларға байланысты көмек:** хабарландыруларға қатысты көбірек ақпаратты тексеру.

Дисплей

Экран параметрлерін өзгертіңіз.

Параметрлер экранында **Дисплей** опциясын түртіңіз.

- **Ашықтық:** экран ашықтығын реттеу.
- **Бейімделгіш жарықтық:** сағатты ашықтық реттеулерін қадағалап, оларды ұқсас жарықтандыру күйлеріне қолдану күйіне орнату.
- **Always On Display:** сағатты тағып жүрген кезде, сағат экраны мен кейбір қолданбалардың экрандарын әрдайым қосулы ұстау күйіне орнатыңыз. Алайда, бұл мүмкіндікті пайдаланған кезде батарея әдеттегіден жылдамырақ таусылатын болады.
- **Экранды ояту:** экранды қалай қосу керектігін таңдаңыз. Қосымша ақпаратты [Экранды қосу](#) бөлімінен қараңыз.
- **Экран уақыты бітті:** сағаттың экранның артқы жарығы өшкенге дейінгі күту уақытын орнату.
- **Соңғыны көрсету:** экран өшірілгеннен кейін соңғы пайдаланылған қолданбаны ашық ұстау уақытын орнату. Егер экран өшкеннен кейін белгіленген уақыт ішінде оны қайта қоссаңыз, сағат экранының орнына сіз соңғы пайдаланған қолданбаның экраны пайда болады.
- **Қаріп:** экранда көрсетілетін қаріп стилін таңдау.
- **Жанасу сезгіштігі:** экранды қолғаппен қолдануға болатындай, жанасу сезгіштігін арттыру.
- **Зарядтау ақпаратын көрсету:** сағатты зарядтау барысында экран өшкен кезде зарядтау ақпаратын көрсету күйіне орнату.

Батарея

Сағатты пайдалану үшін қалған батарея қуатын және уақытты тексеріңіз. Батарея заряды төмен болса, батарея қуатын тұтынуды азайту үшін қуатты үнемдеу режимін қосыңыз.

Параметрлер экранында **Батарея** түймесін түртіңіз.

- **Қуатты үнемдеу:** батареяның қолдану мерзімін ұзарту үшін қуатты үнемдеу режимін іске қосу.
- **Денсаулық функцияларын шектеу:** қуатты үнемдеу режимі қосулы кезде, батареяның қолдану мерзімін ұзарту үшін кейбір Samsung Health мүмкіндіктерін өшіру.
- **Батарея қуатын пайдалану:** сағатты соңғы рет толық зарядтағаннан бастап қандай қолданбалар пайдаланылғанын және оларға батарея деңгейінің қандай мөлшері жұмсалғанын тексеру.

- **Ұйқыдағы қолданбалар:** фондық режимде ұйқы күйінде болатын қолданбаларды таңдау. Батареяны пайдалану уақытын ұзарту үшін ұйқыдағы қолданбалар фондық режимде тек кейде іске қосылады.
- **Тек сағат:** батарея тұтынуды азайту үшін экранда тек сағат көрсетіледі және барлық басқа мүмкіндік өшіріледі. Сағатты тексеру үшін бастапқы түймесін басыңыз. Тек сағат режимін өшіру үшін бастапқы түймесін басып тұрыңыз. Болмаса сағатты белгілі бір дәрежеде зарядтау үшін оны сымсыз зарядтағышқа қойыңыз. Сағат өшіп, қайта қосылады.
- **Батареяны қорғау:** батарея белгілі бір деңгейге жеткен кезде зарядтау тоқтайтындай және белгілі бір деңгейден төмен түскен кезде зарядтауды жалғастыратындай сағатты орнату.
- **Зарядтау ақпаратын көрсету:** сағатты зарядтау барысында экран өшкен кезде зарядтау ақпаратын көрсету күйіне орнату.
- **Автоматты қосу:** сағат өшіп тұрған кезде және батарея 10%-дан жоғары зарядталғанда, сағатты зарядтап жатқан кезде ол автоматты түрде қосылатындай орнату.



Қалған пайдалану уақыты батарея қуаты таусылуына дейін қалған уақытты көрсетеді. Қалған пайдалану уақыты сағаттың параметрлеріне және жұмыс жағдайларына байланысты өзгеріп отыруы мүмкін.

Түймелер мен қимылдар

Түймелер мен қимылдар мүмкіндігін қосып, параметрлерді конфигурациялаңыз.

Параметрлер экранында **Түймелер мен қимылдар** түймесін түртіңіз.

- **Жылдам түймесі:** жылдам түймесі көмегімен іске қосылатын қолданбаны немесе мүмкіндікті таңдау. Қосымша ақпаратты [Жылдам түймесін орнату және пайдалану \(Galaxy Watch8 Classic\)](#) бөлімінен қараңыз. (Galaxy Watch8 Classic)
- **Бастапқы түймесі:** бастапқы түймесін екі рет басқанда немесе басып тұрғанда ашылатын қолданбаны немесе мүмкіндікті таңдау.
- **Артқа түймесі:** артқа түймесін екі рет басқанда ашылатын қолданбаны немесе мүмкіндікті таңдау.
- **Екі рет қысу:** сағат таққан қолдағы бармақ пен сұқ саусақпен екі рет түрткен кезде, қоңырауларға жауап беру не хабарландыруларды жабу сияқты жүгіру қолданбаларына қатысты мүмкіндіктерді ашатындай орнату. Жылдам қол жеткізу панелін сағат экранының төменгі жағынан да ашуға болады.
- **Шайқау:** білекке тағылған сағатты екі рет айналдыру арқылы қоңырауларды қабылдамау немесе хабарландыруларды жабу сияқты мүмкіндіктерді іске қосуға орнату.
- **Тық-тық:** сағат тағылған білекті жоғары-төмен екі рет бұғу арқылы таңдалған мүмкіндікті іске қосуға орнату.

Health

Жаттығу мен фитнеске қатысты әртүрлі параметрлерді конфигурациялаңыз.

Параметрлер экранында **Health** түймесін түртіңіз.

- **Жалпы:** күнделікті әрекет мақсаттарына жетуге ынталандыру үшін және жетістікке жеткен кезде хабарландырулар алуға орнату.
- **Өлшеу:** жүрек соғу жиілігін және күйзеліс деңгейін өлшеу әдісін орнатып, ұйықтаған кезде өлшеуге болатын қосымша мүмкіндіктерді қосыңыз немесе өшіріңіз.
- **Циклді қадағалау:** менструалды циклді болжау үшін ұйықтаған кезде тері температурасын өлшейтін мүмкіндікті қосу не өшіру.
- **Жаттығуларды автоматты анықтау:** жаттығуларды автоматты түрде анықтау мүмкіндігін қосу және анықталатын жаттығу түрлері сияқты параметрлерді конфигурациялау.
- **Уақыт қосылмаған:** қимыл-қозғалыстың болмағанына 50 минут өткеннен кейін ескертулер алу үшін мүмкіндікті қосу және хабарландыру алу қажет уақыт пен күндерді орнату.
- **Басқа құрылғыға көрінетін ету:** басқа құрылғыларға сағатты табуға рұқсат беру.
- **Деректерді құрылғылар және қызметтермен бөлісу:** қосылған басқа денсаулық платформасы қолданбаларымен, жаттығу құрылғыларымен және теледидарлармен ақпарат бөлісу күйіне орнату.
- **Құпиялылық:** жаттығу кезінде қажетті ақпаратты көрсету мақсатында ақпаратты бөлісу үшін қолданбаларды немесе қызмет провайдерлерін таңдау.

Қауіп-к және құпия-қ

Сағаттың қауіпсіздік және құпиялылық күйін тексеріңіз және параметрлерді өзгертіңіз.

Параметрлер экранында **Қауіп-к және құпия-қ** тармағын түртіңіз.

- **Құлып түрі:** экранды құлыптау әдісін өзгерту. Қосымша ақпаратты [Құлыптау экраны](#) бөлімінен қараңыз.
- **Білекті анықтау:** сағатты таққанды анықтауға орнату.
- **Құпиясөздер, рұқсат кілттері және автотолтыру:** құпиясөздер, кіру кілттері және автотолтыру үшін қалаулы қызметті өзгерту немесе барлық қызметті реттеу.
- **Құпиялылық:** құпиялылық параметрлерін өзгерту және қызығушылықтар мен сағатты пайдалану негізінде жекелендірілген қызмет алу.

Геодеректер

Орын туралы ақпаратты қолдану параметрлерін өзгертіңіз.

Параметрлер экранында **Геодеректер** опциясын түртіңіз.

- **Қолданба рұқсаттары:** сағат орнына қол жеткізу және рұқсат параметрлерін өңдеу рұқсаты бар қолданбалар тізімін тексеру.
- **Орын қызметтері:** сағат пайдаланатын орынды анықтау қызметтерін тексеру.

Қауіпсіздік және төтенше жағдай

Медициналық ақпаратыңыз бен төтенше қоңырау шалынатын контактілерді реттеңіз. Сондай-ақ төтенше жағдайда SOS қызметін сұрату күйіне орнатуға да болады. Қосымша ақпаратты [SOS хабарын жіберу](#) бөлімінен қараңыз.

Параметрлер экранында **Қауіпсіздік және төтенше жағдай** тармағын түртіңіз.

- **Медициналық ақпарат:** медициналық ақпаратты орнату немесе тексеру.
- **Төтенше контактілер:** төтенше жағдайда қоңырау шалынатын контактілерді қосу.
- **Төтен. SOS хаб:** төтенше жағдайда сағаттың бастапқы түймесін бес рет басу арқылы SOS сұрауын жіберу күйіне орнату.
- **Қатты құлауды анықтау:** сағат қатты құлауды анықтаған кезде SOS сұрауын жіберуге орнату.
- **Төтенше жағдайда бөлісу:** орын туралы ақпарат пен батарея қуатының төмен екені туралы ескерту қамтылған хабарды төтенше жағдай контактілеріне жіберуге орнату.
- **Сымсыз төтенше жағдай дабылдары:** төтенше жағдайда сымсыз желі арқылы хабарлау сияқты төтенше жағдай мүмкіндіктерінің параметрлерін өзгерту.

Есептік жазбалар және сақтық көшірме

Байланысқан телефонда Samsung немесе Google есептік жазбасын тіркегеннен кейін, сағаттың әртүрлі мүмкіндіктерін пайдаланып, оларды сағатқа қосуға болады. Сондай-ақ сағат деректері мен файлдарының сақтық көшірмесін байланысқан телефондағы Smart Switch көмегімен жиі жасауға болады.

Параметрлер экранында **Есептік жазбалар және сақтық көшірме** опциясын түртіңіз.

- **Есептік жазбалар:** байланысқан телефонда Samsung немесе Google есептік жазбасын тіркеп, оны сағатқа қосыңыз. Қосымша ақпаратты [Сағатқа есептік жазбалар қосу](#) бөлімінен қараңыз.
- **Сақтық көшірмелеу:** байланысқан телефонда Smart Switch арқылы автоматты түрде сақтық көшірмесі жасалған сағаттың деректерін тексеру.

Google

Google параметрлерін өзгертіңіз.

Параметрлер экранында **Google** опциясын түртіңіз.

- **Сандық көмекші:** дауыспен сағат мүмкіндіктерін пайдалану немесе ақпарат іздеу.
- **Есептік жазбалар:** байланысқан телефонда тіркелген Google есептік жазбасын тексеру және оны сағатқа қосу.
- **Password Manager:** басқа құрылғылардағы Google аккаунтына сақталған құпиясөздерді сағатпен синхрондау. Қолданбалар мен веб-сайттарға тікелей сағаттан автоматты түрде кіруге де болады.

Қосымша мүмкіндіктер

Кеңейтілген мүмкіндіктерді қосыңыз.


Параметрлер экранында **Қосымша мүмкіндіктер** опциясын түртіңіз.

- **Ажырату ескертулері:** сағатты тағып жүрген кезде ол телефонмен Bluetooth байланысын жоғалтқанда дабылдар алуға орнату.
- **Судан қорғау:** суға кіру алдында су құлпы режимін қосу. Су құлпы режимі қосұлы кезде, сенсорлық тану мүмкіндігі қолжетімсіз болуы мүмкін.
- **Күй индикаторлары:** сағат экранының жоғарғы жағында күй индикаторының белгішелеріне арналған дисплей параметрлерін өзгерту.
- **Now bar стилі:** жылдам қол жеткізу панелін сағат экранының төменгі жағында көрсету жолын орнату.
- **Медиа басқару эл авто іске қосу:** байланысқан телефонда музыка немесе бейне ойнатылған кезде сағатта **Медиа реттегіш** қолданбасы автоматты түрде ашылатындай орнату.
- **Телефонда медиа ойнатылып жатқанда Now bar жолағында көрсету:** байланысқан телефонда музыка не бейне ойнатылып жатқанда, сағат экранының төменгі жағында орындалу барысының белгішесі көрсетілетіндей орнату.
- **Vixby:** сағатты ыңғайлырақ пайдалануға көмектесетін пайдаланушы интерфейсі. Қосымша ақпаратты [Vixby](#) бөлімінен қараңыз.

Құрылғы күтімі

Құрылғы күтімі мүмкіндігі сағат батареясы, сақтау орны және жадының күйіне шолуды қамтамасыз етеді.

Параметрлер экранында **Құрылғы күтімі** түймесін түртіңіз.

- **Батарея:** сағатты пайдалану үшін қалған батарея қуатын және уақытты тексеру. Батарея заряды төмен болса, батарея қуатын тұтынуды азайту үшін қуатты үнемдеу режимін қосыңыз. Қосымша ақпаратты **Батарея** бөлімінен қараңыз.
 - **Сақтау орны:** қолданылмаған және қолжетімді сақтау орны күйін тексеру және қажетсіз файлдарды тексергеннен кейін жою арқылы сақтау орнын босату үшін **Телефонда басқару** түймесін түрту.
-  Ішкі сақтау орнының нақты қолжетімді сыйымдылығы көрсетілгеннен аз, себебі операциялық жүйе мен әдепкі қолданбалар сақтау орнының бір бөлігін алады. Қолжетімді бос орын сағатты жаңартқанда өзгеруі мүмкін.
- **Жад:** жадтың қолданылуын тексеру немесе фондық режимдегі қолданбаларды тоқтату арқылы жадты босату үшін **Тазалау** түймесін түрту.

Қолданбалар

Сағат қолданбасының параметрлерін реттеңіз.


Параметрлер экранында **Қолданбалар** опциясын түртіңіз.

- **Әдепкі қолданбаларды таңдау:** ұқсас функциялар үшін әдепкі қолданбаларды таңдау.
- **Денсаулық платформасы:** денсаулыққа қатысты деректерді басқару үшін пайдаланылатын профилиңізді орнату және басқа байланысқан денсаулық қолданбаларымен ақпарат бөлісу күйіне орнату.
- **Қолданбалар тізімі:** сағат қолданбаларын басқару. Қолданбалардың пайдалану ақпаратын тексеруге және қажетсіз қолданбаларды жоюға немесе өшіріп қоюға болады.
- **Рұқсатты басқару:** барлық қолданба, соның ішінде жүйелік қолданбалар үшін рұқсаттар тізімін көру және олардың рұқсат параметрлерін өзгерту.
- **Samsung қолданбасының жаңартулары:** алдын ала орнатылған Samsung қолданбаларының жаңа нұсқаларын тексеру.

Жалпы

Сағаттың жалпы параметрлерін реттеңіз. Сағатты жаңа телефонмен байланыстыруға немесе бастапқы қалпына келтіруге де болады.


Параметрлер экранында **Жалпы** опциясын түртіңіз.

- **Дөңгелекті түрту:** сенсорлық шеңбер параметрлерін өзгерту. (Galaxy Watch8)
- **Мәтіннен сөйлеуге:** TalkBack қосылған кезде, пайдаланылатын мәтінді сөзге айналдыру мүмкіндіктерінің (тілдер, жылдамдық сияқты) параметрлерін өзгерту.
- **Күн ж/е уақыт:** күн мен уақытты қолмен орнату.
 Бұл мүмкіндікті пайдалану үшін сағатты телефоннан ажыратыңыз, себебі ол байланысқан телефонмен синхрондалады.
- **Samsung Пернетақтасы:** Samsung пернетақтасының параметрлерін өзгерту.
- **Пернетақта тізімі және әдепкі:** әдепкі бойынша пайдаланылатын пернетақтаны таңдау және пернетақта параметрлерін өзгерту.
- **Жылдам жауаптар:** байланысқан телефонмен синхрондалған эмоджи жауаптар, ұсынылған жауаптар және басқа жауаптар мүмкіндіктерін пайдалану үшін сағатты конфигурациялау.
- **Бағыт:** сағат тағылған білекті (сол немесе оң жақ) және сағат таққаннан кейін түймелер бағдарын сәйкестендіру күйіне орнату.
- **Сағатты жаңа телефонға тасымалдау:** сағат деректерін қалпына келтірмей-ақ сағатты алдыңғы телефонмен бірдей Google есептік жазбасын пайдаланатын жаңа телефонмен байланыстыру. Қосымша ақпаратты [Сағатты жаңа телефонмен байланыстыру](#) бөлімінен қараңыз.
- **Қалпына келтіру:** сағаттағы барлық деректерді жою. Алайда сағат бастапқы қалпына келтірілмей тұрып телефонмен байланысса, сағат деректері мен файлдарының сақтық көшірмесі жасалады.

Арнайы мүмкіндіктер

Сағатқа арнайы мүмкіндіктерін жетілдіру үшін әртүрлі параметрлерді конфигурациялаңыз.

Параметрлер экранында **Арнайы мүмкіндіктер** опциясын түртіңіз.

- **Сіз пайдаланатын функциялар:** сіз пайдаланып жүрген қолжетімділік мүмкіндіктерін қарап шығу.
 Бұл мүмкіндік тек қолжетімділік функциясын пайдаланғанда ғана пайда болады.
- **TalkBack:** дауыстық жауап беретін TalkBack мүмкіндігін қосу. Бұл мүмкіндікті пайдалану әдісі туралы мәлімет алу мақсатында анықтама ақпаратын көру үшін **Параметрлер** → **Оқулық** немесе **Анықтама** түймесін түртіңіз.
- **Көру жақсартулары:** көру қабілеті нашар пайдаланушылар үшін қолжетімділікті жақсарту мақсатында параметрлерді реттеу.

- **Есту жақсартулары:** есту қабілеті нашар пайдаланушылар үшін қолжетімділікті жақсарту мақсатында параметрлерді реттеу.
- **Өзара әрекет және ептілік:** қозғалыс мүмкіндігі шектеулі пайдаланушылар үшін қолжетімділікті жақсарту мақсатында параметрлерді реттеу.
- **Кеңейтілген параметрлер:** басқа да функцияларды реттеу.
- **Орнатылған қолданбалар:** сағатқа орнатылған арнайы мүмкіндіктер қызметтерін тексеру.

Бағдарлама жаңартуы

Сағат бағдарламалық жасақтамасын Firmware Over-The-Air (FOTA) қызметімен жаңартыңыз. Сондай-ақ, жаңарту параметрлерін өзгертуге болады.

Параметрлер экранында **Бағдарлама жаңартуы** опциясын түртіңіз.

- **Жүктеп алу және орнату:** жаңартуларды қолмен іздеу және орнату.
- **Автоматты жаңарту:** сағатты жаңартуларды автоматты түрде орнату күйіне орнату.

Сағат туралы

Сағат туралы қосымша ақпаратты көріңіз.

Параметрлер экранында **Сағат туралы** опциясын түртіңіз.

- **Күй ақпараты:** Wi-Fi MAC мекенжайы, Bluetooth мекенжайы және сериялық нөмір сияқты ақпаратты қарау.
- **Құқықтық ақпарат:** сағатқа қатысты құқықтық ақпаратты қарау. Сондай-ақ сағаттың диагностикалық ақпаратын Samsung компаниясына жіберуіңізге болады.
- **Бағд. жасақтама ақпараты:** бағдарламалық жасақтама нұсқасы мен қауіпсіздік күйін қарау.
- **Батарея туралы ақпарат:** батарея сыйымдылығы сияқты батарея туралы ақпаратты тексеру.

Galaxy Wearable қолданбасы

Кіріспе

Galaxy Wearable қолданбасымен сағаттың қалған батареясын тексеруге және параметрлерін реттеуге болады.

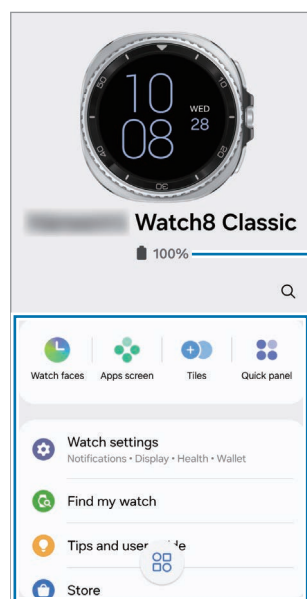
Телефоннан **Galaxy Wearable** қолданбасын ашыңыз.

Кілтсөздерді енгізіп, параметрлерді іздеу үшін іздеу белгішесін (Q) түртіңіз. **Ұсыныстар** бөлімінің астындағы белгіні таңдап, параметрлерді іздеуіңізге де болады.

Galaxy Wearable қолданбасын орнату үшін барлық құрылғылар белгішесі (☰) → қосымша опциялар белгішесі (⋮) тармағын түртіп, **Параметр** түймесін түртіңіз.



- Galaxy Wearable қолданбасын пайдалану үшін сағатты телефонмен байланыстыру керек. Қосымша ақпаратты [Сағатты телефонға қосу](#) бөлімінен қараңыз.
- Кейбір мүмкіндіктер байланысқан телефон түріне, байланыс операторына не үлгіге байланысты қолжетімді болмауы мүмкін.



Сағаттың қалған батареясы

Сағаттың параметрлерін реттеп, қалаған функцияны іске қосу.


Құрылғы байланыстарын реттеу

Телефонмен байланысқан тағылатын құрылғылар немесе Galaxy Wearable қолданбасымен жаңа құрылғыны байланыстыру сияқты әртүрлі құрылғы байланыстарын реттеуге болады.



Байланысқан құрылғыны реттеу

Телефонның Galaxy Wearable экранында барлық құрылғылар белгішесін () түртіңіз.

Тізімде дұрыс байланысқан құрылғылар мен бұрын байланысқан құрылғылар пайда болады.

- Телефоннан ағымда байланысқан құрылғыны ажырату үшін тізімдегі байланысқан құрылғының жанындағы ажырату белгішесін () түртіңіз.
- Бұрын байланысқан құрылғымен қайта байланыстыру үшін тізімнен құрылғыны таңдап, **Қосылу** түймесін түртіңіз.

Жаңа құрылғы қосу және құрылғыларды өшіру

- 1 Телефонның Galaxy Wearable экранында барлық құрылғылар белгішесін () түртіңіз.
- 2 Жаңа тағылатын құрылғыны байланыстыру үшін жаңа құрылғы қосу белгішесін () түртіп, экрандағы нұсқауларды орындаңыз.
Жаңа тағылатын құрылғы байланысады және тізімге қосылады.

Тізімнен тағылатын құрылғыларды өшіру үшін қосымша опциялар белгішесі () → **Құрылғы жою** тармағын түртіп, құрылғы таңдап, **Жою** түймесін түртіңіз.

Сағат беттері

Сағат экранында көрсетілетін сағат түрлерін өзгертуге болады.

Телефонның Galaxy Wearable экранында **Сағат беттері** түймесін түртіңіз.

Қалаған циферблатты таңдап, экранның түстерін немесе құрамдастарын, сағат тілдері мен циферблаттар мен тіпті сағат экранында көрсетілетін элементтерді өзгерту үшін **Реттеу** түймесін немесе бейімдеу белгішесін (🔧) түртіңіз.

Менің стилімдегі сағат беттерін жасау

Сағат циферблатын сіз түсірген фотосуреттен алынған түс қолданылатын үлгі суретке өзгертіңіз. Сағаттың сағат бетін қажетті сәнге сәйкестендіре аласыз.



Бұл мүмкіндік тек Samsung немесе Android телефондарында қолжетімді.



- 1 Телефонның Galaxy Wearable экранында **Сағат беттері** түймесін түртіңіз.
- 2 **Қозғалыс графикасы** бөлімінде **Менің стилім** опциясын таңдаңыз.
- 3 Бейімдеу белгішесін (🔧) түртіңіз.
- 4 **Фон** → **Камера** тармағын түртіңіз.
Телефонда сақталған суретті таңдау үшін **Галерея** тармағын түртіңіз.
- 5 Суретке түсіру үшін суретке түсіру белгішесін (📷) түртіп, **ОК** түймесін түртіңіз.
- 6 Қолданғыңыз келген сурет бөлігін шеңберге сүйреңіз немесе қажетті түсті таңдау үшін сурет өлшемін реттеңіз.
- 7 Үлгі түрін таңдап, **Дайын** түймесін түртіңіз.
- 8 **Сақтау** опциясын түртіңіз.
Сағат циферблаты менің стиліме өзгертіледі.

Galaxy Avatar циферблаттарын жасау

Сағат циферблатын өзіңіздің аватарыңызға ауыстырыңыз.



Бұл мүмкіндік Galaxy Avatar мүмкіндіктеріне қолдау көрсететін Samsung телефондарында ғана қолжетімді.

- 1 Телефонның Galaxy Wearable экранында **Сағат беттері** түймесін түртіңіз.
- 2 **Анимацияланған** бөліміндегі **Galaxy Avatar** опциясын таңдаңыз.
- 3 Бейімдеу белгішесін () түртіңіз.
- 4 **Таңба** түймесін түртіңіз.
- 5 Қосу белгішесін () түртіп, аватар жасау үшін экрандағы нұсқауларды орындаңыз.
- 6 **Басқа аватарлар** бөлімінен жасалған аватарды таңдап, оны сағатта жіберіңіз.
- 7 **Сақтау** опциясын түртіңіз.
Сағат циферблаты бірінші Galaxy Avatar өзгертіледі.

Қолданбалар экраны

Қолданбалар экранындағы қолданбалар ретін және қолданбалардың орналасу ретін өзгертіңіз. Сондай-ақ сағатты пайдалану әдісіне байланысты қолданбалар экранында таңдаулы қолданбалар көрсетілетіндей орнатсаңыз да болады.

Телефонның Galaxy Wearable экранында **Қолданбалар экраны** түймесін түртіңіз.

Қолданбаларды ретін өзгерту үшін жылжытқыңыз келген қолданбаны басып тұрып, қажетті орнына сүйреңіз.

Бөлшектер

Сағаттағы бөлшектер мен виджеттерді бейімдеп, реттеңіз.

Телефонның Galaxy Wearable экранында **Бөлшектер** түймесін түртіңіз.

Бөлшектерді қосу немесе жою

Бөлшектер қосу белгішесін (+) түртіңіз, **Samsung қолданбалары** бөлімінен қосқыңыз келетін виджеттерді таңдап, **Сақтау** түймесін түртіңіз.

Виджетті жою үшін өшіргіңіз келетін виджеттердегі жою белгішесін (−), содан кейін **Сақтау** түймесін түртіңіз. Бөлшекте виджет болмаса, ол автоматты түрде жойылады.

Реттілікті өзгерту

Жылжитқыңыз келген бөлшекті басып тұрып, оны қажетті орынға сүйреп, **Сақтау** түймесін түртіңіз.

Бөлшектегі виджеттің ретін өзгерту үшін жылжитқыңыз келген бөлшекті басып тұрып, қажетті орынға сүйреп, **Сақтау** түймесін түртіңіз.

Жылдам тақта

Сағаттың жылдам тақтасында көрсетілетін жылдам параметр белгішелерін таңдаңыз. Жылдам параметр белгішелерін қайта орналастыруға болады.

Телефонның Galaxy Wearable экранында **Жылдам тақта** тармағын түртіңіз.

Жылдам параметрлер белгішелерін қосу немесе өшіру

Жылдам параметрлер белгішесін қосу үшін **Қолжетімді түймелер** бөліміндегі қосу белгішесін (+) түртіп, **Сақтау** түймесін түртіңіз. Белгішені жою үшін жою белгішесін (−) түртіп, **Сақтау** түймесін түртіңіз.

Жылдам параметрлер белгішелерін қайта орналастыру

Жылжитатын белгішені басып тұрып, оны қажетті орынға сүйреп, **Сақтау** тармағын түртіңіз.

Сағат параметрлері

Кіріспе

Сағат күйін тексеріп, сағат параметрлерін конфигурациялаңыз.

Телефонның Galaxy Wearable экранында **Сағат параметрлері** түймесін түртіңіз.

Samsung account жазбасы

Байланысқан телефонда Samsung есептік жазбасын тіркеңіз немесе бұрын тіркелген Samsung есептік жазбасын таңдаңыз.

Телефонның Galaxy Wearable экранында **Сағат параметрлері** → **Samsung account жазбасы** тармағын түртіңіз. Қосымша ақпаратты [Сағатта Samsung есептік жазбасын тіркеу](#) бөлімінен қараңыз.

Режимдер мен Әдеттегі істер

Сағат пен телефонның режим параметрлерін синхрондауға орнатыңыз.

Телефонның Galaxy Wearable экранында **Сағат параметрлері** → **Режимдер мен Әдеттегі істер** тармағын түртіңіз.

- **Режимдерді телефонмен синхрондау:** сағат пен телефонның режим параметрлерін синхрондауға орнату. Бұл мүмкіндікті қосқан кезде, байланысқан телефонда қосылған кез келген режим немесе өзгертілген режим параметрлері сағатпен режимдердің жұмыс істеу күйі ретінде синхрондалады.



Байланысқан телефонның бағдарламалық жасақтама нұсқасына байланысты режимді синхрондаудың кейбір мүмкіндіктеріне ғана қолдау көрсетілуі мүмкін.

Дыбыстар және діріл

Дыбыс пен діріл параметрлерін өзгертіңіз.

Телефонның Galaxy Wearable экранында **Сағат параметрлері** → **Дыбыстар және діріл** тармағын түртіңіз. Қосымша ақпаратты қолданбалар ішіндегі [Дыбыстар және діріл](#) бөлімінен қараңыз.

Хабарландырулар

Хабарландыру параметрлерін өзгерту.

Телефонның Galaxy Wearable экранында **Сағат параметрлері** → **Хабарландырулар** тармағын түртіңіз. Төменде көрсетілгендерден басқа мүмкіндіктер туралы ақпаратты қолданбалар мен мүмкіндіктердегі **Хабарландырулар** бөлімінен қараңыз.

- **Телефонмен Мазаламауды синх-у:** сағат пен телефонның мазаламау режимі параметрлерін синхрондау күйіне орнату.

Дисплей

Экран параметрлерін өзгертіңіз.

Телефонның Galaxy Wearable экранында **Сағат параметрлері** → **Дисплей** тармағын түртіңіз. Қосымша ақпаратты қолданбалар ішіндегі **Дисплей** бөлімінен қараңыз.

Батарея

Сағатты пайдалану үшін қалған батарея қуатын және уақытты тексеріңіз. Батарея заряды төмен болса, батарея қуатын тұтынуды азайту үшін қуатты үнемдеу режимін қосыңыз.

Телефонның Galaxy Wearable экранында **Сағат параметрлері** → **Батарея** тармағын түртіңіз. Қосымша ақпаратты қолданбалар ішіндегі **Батарея** бөлімінен қараңыз.

Түймелер мен қимылдар

Түймелер мен қимылдар мүмкіндігін қосып, параметрлерді конфигурациялаңыз.

Телефонның Galaxy Wearable экранында **Сағат параметрлері** → **Түймелер мен қимылдар** тармағын түртіңіз. Қосымша ақпаратты қолданбалар ішіндегі **Түймелер мен қимылдар** бөлімінен қараңыз.

Health

Жаттығу мен фитнеске қатысты әртүрлі параметрлерді конфигурациялаңыз.

Телефонның Galaxy Wearable экранында **Сағат параметрлері** → **Health** тармағын түртіңіз. Қосымша ақпаратты қолданбалар ішіндегі **Health** бөлімінен қараңыз.

Wallet

Samsung Wallet қызметінің әртүрлі қолайлы функцияларын пайдаланыңыз.

Телефонның Galaxy Wearable экранында **Сағат параметрлері** → **Wallet** тармағын түртіңіз.



Бұл мүмкіндік аймаққа немесе қосылған телефонға байланысты қолжетімді болмауы мүмкін.

Қауіпсіздік және төтенше жағдай

Медициналық ақпаратыңыз бен төтенше қоңырау шалынатын контактілерді реттеңіз. Сондай-ақ төтенше жағдайда SOS қызметін сұрату күйіне орнатуға да болады. Қосымша ақпаратты қолданбалар мен мүмкіндіктердегі [Қауіпсіздік және төтенше жағдай](#) бөлімінен немесе [SOS хабарын жіберу](#) бөлімінен қараңыз.

Телефонның Galaxy Wearable экранында **Сағат параметрлері** → **Қауіпсіздік және төтенше жағдай** тармағын түртіңіз.

Есептік жазбалар және сақтық көшірме

Байланысқан телефонда Samsung немесе Google есептік жазбасын тіркегеннен кейін, сағаттың әртүрлі мүмкіндіктерін пайдаланып, оларды сағатқа қосуға болады. Сондай-ақ сағат деректері мен файлдарының сақтық көшірмесін байланысқан телефондағы Smart Switch көмегімен автоматты түрде жиі жасауға және оларды Samsung Cloud қызметіне сақтауға болады.

Телефонның Galaxy Wearable экранында **Сағат параметрлері** → **Есептік жазбалар және сақтық көшірме** тармағын түртіңіз.



- Samsung Cloud қызметіне автоматты түрде жүйелі сақтық көшірмесі жасалатын сағат деректері мен файлдарын сақтаңыз, осылайша зауыттық деректердің қарастырылмаған қалпына келуі кезінде деректер мен файлдар зақымдалса немесе жойылса, оларды қалпына келтіруге болады.
- Сағат телефонмен байланысқан, телефонның батарея қуаты 30%-дан жоғары және экран өшірулі болса, сағаттағы деректердің сақтық көшірмесі 01:00 және 05:00 аралығында автоматты түрде жасалады.
- **Есептік жазбалар:** байланысқан телефонда Samsung немесе Google есептік жазбасын тіркеп, оны сағатқа қосыңыз. Қосымша ақпаратты [Сағатқа есептік жазбалар қосу](#) бөлімінен қараңыз.
- **Сақтық көшірмелеу:** деректердің сақтық көшірмесін байланысқан телефонға автоматты түрде жасау және сақтық көшірмені Samsung Cloud қызметіне сақтау мақсатында **Сақ көш Samsung Cloud-қа сақтау** қосқышын қосу үшін түрту.

Қосымша мүмкіндіктер

Кеңейтілген мүмкіндіктерді қосыңыз.

Телефонның Galaxy Wearable экранында **Сағат параметрлері** → **Қосымша мүмкіндіктер** тармағын түртіңіз. Төменде көрсетілгендерден басқа мүмкіндіктер туралы ақпаратты қолданбалар мен мүмкіндіктердегі [Қосымша мүмкіндіктер](#) бөлімінен қараңыз.

- **Қашықтан қосу:** сағатты құрылғылар арасында Bluetooth қосылымы қолжетімсіз болған кезде ұялы желіге немесе Wi-Fi желісі арқылы телефоныңызға қашықтан қосу күйіне орнату.

Құрылғы күтімі

Құрылғы күтімі мүмкіндігі сағат батареясы, сақтау орны және жадының күйіне шолуды қамтамасыз етеді. Сағатты сынауға да болады.

Телефонның Galaxy Wearable экранында **Сағат параметрлері** → **Құрылғы күтімі** тармағын түртіңіз. Төменде көрсетілгендерден басқа мүмкіндіктер туралы ақпаратты қолданбалар мен мүмкіндіктердегі [Құрылғы күтімі](#) бөлімінен қараңыз.

- **Диагностика:** сағатты Samsung мүшелері көмегімен сынау.

Қолданбалар

Сағат қолданбасының параметрлерін реттеңіз.

Телефонның Galaxy Wearable экранында **Сағат параметрлері** → **Қолданбалар** тармағын түртіңіз. Төменде көрсетілгендерден басқа мүмкіндіктер туралы ақпаратты қолданбалар мен мүмкіндіктердегі [Қолданбалар](#) бөлімінен қараңыз.

- **Қолданба параметрлері:** сағаттың кейбір қолданбаларында қосымша параметрлерді өзгерту.

Мазмұнды басқару

Телефонда сақталған аудиофайлдарды немесе суреттерді сағатпен синхрондаңыз немесе оларды сағатқа тасымалдаңыз.

Телефонның Galaxy Wearable экранында **Сағат параметрлері** → **Мазмұнды басқару** тармағын түртіңіз.

- **Музыка**

- **Сағаттағы тректер:** санатындағы аудиофайлдарды тексеру және санаты бойынша реттеу. Қосымша ақпаратты [Сағатта сақталған аудиофайлдарды реттеу](#) бөлімінен қараңыз.
- **Авто синхрондау:** телефонды **Синхрон. ойнату тізімдері** ретінде таңдалған ойнату тізімдеріне қосылған аудиофайлдарды сағатпен алты сағат сайын автоматты синхрондауға орнату.
- **Синхрон. ойнату тізімдері:** сағатпен синхрондайтын ойнату тізімін таңдау.



Бұл мүмкіндік телефонға Samsung Music қолданбасы орнатылған кезде және **Авто синхрондау** мүмкіндігін қосқан кезде ғана пайда болуы мүмкін.

- **Галерея**

- **Сағаттағы суреттер:** сағаттағы суреттерді санаты бойынша қарау және реттеу. Қосымша ақпаратты [Сағатта сақталған суреттерді реттеу](#) бөлімінен қараңыз.
- **Альбомдарды авто синхрондау:** телефонды **Синхрондалатын альбомдар** ретінде таңдалған альбомдарға қосылған кескіндерді сағатпен автоматты синхрондауға орнату.
- **Синхрондалатын альбомдар:** сағатпен автоматты синхрондалатын альбом таңдау.
- **Суретті авто синхрондау шегі:** автоматты синхрондау кезінде жіберуге болатын кескіндердің максималды санын орнату.



Синхрондалатын альбомдар және **Суретті авто синхрондау шегі Альбомдарды авто синхрондау** мүмкіндігін қосқан кезде пайда болуы мүмкін.

- **Синхрондалатын оқиғаны таңдау:** сағатпен синхрондау үшін телефонға сақталған оқиғаны таңдау.
- **Соңғы оқиғаны авто синхрондау:** телефонды ең соңғы хикаяны сағатпен автоматты түрде синхрондауға орнату.



Файлдар сағат батареясының қалған қуаты 15%-дан артық және сағатта қуат үнемдеу режимі өшірулі болған кезде ғана сағат пен телефон арасында синхрондалады.

Ұялы жоспарлар (мобильдік желі қосылған үлгілер)

Сағатта белсендіргеннен кейін мобильді желі арқылы басқа әртүрлі қызметтерді пайдаланыңыз. Телефонның Galaxy Wearable экранында **Сағат параметрлері** → **Ұялы жоспарлар** тармағын түртіңіз.

Жалпы

Сағаттың жалпы параметрлерін реттеңіз. Сағатты жаңа телефонмен байланыстыруға немесе бастапқы қалпына келтіруге де болады.

Телефонның Galaxy Wearable экранында **Сағат параметрлері** → **Жалпы** тармағын түртіңіз. Қосымша ақпаратты қолданбалар ішіндегі **Жалпы** бөлімінен қараңыз.

Арнайы мүмкіндіктер

Сағатқа арнайы мүмкіндіктерін жетілдіру үшін әртүрлі параметрлерді конфигурациялаңыз.

Телефонның Galaxy Wearable экранында **Сағат параметрлері** → **Арнайы мүмкіндіктер** тармағын түртіңіз. Қосымша ақпаратты қолданбалар ішіндегі **Арнайы мүмкіндіктер** бөлімінен қараңыз.

Сағат бағд. жасақтама жаңартуы

Сағат бағдарламалық жасақтамасын Firmware Over-The-Air (FOTA) қызметімен жаңартыңыз. Сондай-ақ, жаңарту параметрлерін өзгертуге болады.

Телефонның Galaxy Wearable экранында **Сағат параметрлері** → **Сағат бағд. жасақтама жаңартуы** тармағын түртіңіз. Қосымша ақпаратты **Бағдарлама жаңартуы** бөлімінен қараңыз.

Сағат туралы

Сағат туралы қосымша ақпаратты көріңіз.

Телефонның Galaxy Wearable экранында **Сағат параметрлері** → **Сағат туралы** тармағын түртіңіз. Қосымша ақпаратты қолданбалар ішіндегі **Сағат туралы** бөлімінен қараңыз.

Сағатымды табу

Сағатты қайда қойғаныңызды білмесеңіз, оны табу үшін байланысқан телефонға орнатылған Galaxy Wearable қолданбасын, SmartThings қолданбасының SmartThings Find мүмкіндігін немесе Samsung Find қолданбасын пайдалануға болады.



- Байланысқан телефонның бағдарламалық жасақтама нұсқасына байланысты SmartThings Find мүмкіндігі мен Samsung Find қолданбасына қолдау көрсету әртүрлі болуы мүмкін.
- Байланысқан телефонның SmartThings Find мүмкіндігінің немесе Samsung Find қолданбасының осы мүмкіндіктері болса, экран сағатты табу үшін автоматты түрде қосылуы мүмкін. SmartThings Find мүмкіндігі мен Samsung Find қолданбасының екеуіне де қолдау көрсетілсе, Samsung Find қолданбасы ашылады.

Galaxy Wearable қолданбасымен іздеу

1 Телефонның Galaxy Wearable экранында **Сағатымды табу** түймесін түртіңіз.

2 **Бастау** опциясын түртіңіз.

Сағат дыбыстық және діріл сигналын беріп, оның экраны іске қосылады.

Дыбыс пен дірілді тоқтату үшін дабылды жабу белгішесін (X) сағаттағы үлкен шеңбердің сыртына сүйреңіз. Болмаса шеңберді пайдаланыңыз. Сондай-ақ оны телефонда **Тоқтату** түймесін түртіп тоқтатуыңызға болады.

Сағатты қашықтан басқару

Сағатыңыз жоғалса не ұрланса, телефонның Galaxy Wearable экранында **Сағатымды табу** түймесін түртіп, **Қауіпсіздікті орнату** түймесін түртіңіз де, сағатты қашықтан басқарыңыз.

- **Сағатты құлыптау:** рұқсатсыз ашуды болдырмау үшін сағатты қашықтан құлыптау. Телефон сағатқа Bluetooth немесе қашықтағы байланыс арқылы жалғанған кезде осы мүмкіндікті пайдалануға болады. Сағат құлыпталған кезде, алдын ала орнатылған PIN кодын енгізу арқылы құлыпты қолмен ашыңыз немесе телефон мен сағатты Bluetooth арқылы байланыстырып, құлпын автоматты түрде ашыңыз.
- **Сағатты бастапқы мәнге келтіру:** сағатта сақталған барлық дерек жойылады. Сағат қалпына келтірілгеннен кейін, ақпаратты қалпына келтіре алмайсыз немесе “Менің сағатымды табу” мүмкіндігін пайдалана алмайсыз. Алайда қалпына келтірмей тұрып сағат пен телефон байланысқан кезде сақтық көшірмесі жасалып, сақталған деректер Samsung Cloud қызметінде қолжетімді болады.

SmartThings немесе Samsung Find қолданбасындағы SmartThings Find мүмкіндігімен іздеу

Телефонның Galaxy Wearable экранында **Сағатымды табу** түймесін түртіңіз.

SmartThings қолданбасындағы SmartThings Find экраны пайда болады немесе телефонда Samsung Find қолданбасы ашылады. Содан кейін табылмай жатқан сағаттың орнын тексере аласыз. Сонымен қатар оны сағаттан шығатын дыбыс арқылы да табуыңызға болады.



Сағатты Samsung Find қолданбасымен табу үшін құрылғыларды офлайн табуға қатысты Samsung Find мүмкіндіктері қосулы болуы керек.

Дүкен

Сағатта пайдаланылатын қолданбалар мен сағат беттерін жүктеп алыңыз.

Телефонның Galaxy Wearable экранында **Дүкен** түймесін түртіңіз.

Пайдалану бойынша ескертпелер

Құрылғыны пайдалану бойынша сақтық шаралары

Қауіпсіз әрі дұрыс пайдалану үшін құрылғыны пайдалану кезінде осы нұсқаулықты оқып шығыңыз.




- Сипаттамалар құрылғының әдепкі параметрлеріне негізделген.
- Аймаққа, қызмет көрсетушіге, үлгінің техникалық сипаттамаларына немесе құрылғының бағдарламалық құралына байланысты құрылғыдағы кейбір мазмұн басқаша болуы мүмкін.
- Кейбір қолданбаларды немесе мүмкіндіктерді пайдалану кезінде құрылғыны Wi-Fi желісіне қосу қажет болуы мүмкін.
- Орталық процессорды және жадты көп пайдалануды қажет ететін контент (жоғары сапалы контент) құрылғының жалпы өнімділігіне әсер етеді. Құрылғының техникалық сипаттамаларына және пайдаланылатын ортаға байланысты мазмұнға қатысты қолданбалар дұрыс жұмыс істемеуі мүмкін.
- Samsung компаниясынан басқа кез келген провайдер қамтамасыз еткен қолданбалар тудырған өнімділік мәселелеріне Samsung жауапты емес.
- Samsung өңделген тізбе параметрлері немесе өзгертілген операциялық жүйе бағдарламасы тудырған өнімділік мәселелеріне немесе үйлесімсіздіктерге жауапты емес. Операциялық жүйені реттеуге тырысу құрылғының немесе қолданбалардың қате жұмыс істеуін тудыруы мүмкін.
- Бұл құрылғымен бірге берілген бағдарламалық жасақтама, дыбыс көздері, тұсқағаздар, суреттер және басқа мультимедиа шектеулі пайдалану үшін лицензияланған. Бұл материалдарды шығарып алып, коммерциялық немесе басқа мақсаттарға пайдалану авторлық құқық туралы заңдарды бұзғандық болып саналады. Мультимедианы заңсыз пайдалануға толығымен тұтынушылар жауапты.
- Тарифтік жоспарыңызға байланысты хабар алмасу, жүктеп салу және жүктеп алу, авто синхрондау немесе орынды анықтау қызметтерін пайдалану сияқты қызметтер үшін қосымша ақы алынуы мүмкін. Үлкен деректерді тасымалдаулар үшін Wi-Fi мүмкіндігін пайдалану ұсынылады.
- Құрылғымен бірге келетін әдепкі қолданбалар жаңартылуы керек және алдын ала ескертусіз енді қолдау көрсетілмеуі мүмкін.
- Бұл құрылғының операциялық жүйесі бұрынғы Galaxy Watch серияларынан өзгеше болып табылады және үйлесімділік мәселелеріне байланысты осыған дейін сатып алған мазмұнды пайдалану мүмкін емес.

- Үлгі сипаттамалары және қолдау көрсетілетін қызметтер аймаққа байланысты әртүрлі болуы мүмкін.
- Құрылғының операциялық жүйесін өзгерту немесе ресми емес көздерден бағдарламаларды орнату құрылғының дұрыс жұмыс істемеуіне және деректердің бүлінуіне немесе жоғалуына әкелуі мүмкін. Бұл әрекеттер Samsung лицензиялық келісімін бұзу болып табылады және кепілдікті жоюы мүмкін.
- Сағатпен байланысатын телефон өндірушісіне және үлгісіне байланысты, оның кейбір мүмкіндіктері осы нұсқаулықта сипатталғандай жұмыс істемеуі мүмкін.
- Қоршаған орта негізінде контраст ауқымын автоматты түрде реттеу арқылы экранды қарқынды күн сәулесінде де анық көре аласыз. Өнім табиғатына байланысты қозғалмайтын графиканы ұзақ уақыт көрсету (экранның күйіп кетуіне) немесе жанама суреттердің болуына әкелуі мүмкін.
 - Экранда немесе оның бір бөлігінде қозғалмайтын графиканы ұзақ уақыт пайдаланбау және құрылғыны пайдаланбаған кезде экранды өшіру ұсынылады.
 - Экран қолданылмаған кезде автоматты түрде өшетіндей орната аласыз. Сағаттың қолданбалар экранында параметрлер белгішесі (⚙️) → **Дисплей** → **Экран уақыты бітті** тармағын түртіңіз, содан кейін құрылғының экранды сөндіруіне дейінгі күту уақытын таңдаңыз.
 - Экранды қоршаған орта негізінде ашықтықты автоматты түрде реттеу күйіне орнату үшін сағаттың қолданбалар экранында қолданбалар белгішесі (⚙️) → **Дисплей** тармағын түртіп, **Бейімделгіш жарықтық** қосқышын қосу үшін түртіңіз.
- Аймаққа немесе үлгіге байланысты, кейбір құрылғылар Федералдық байланыстар комиссиясынан (FCC) бекітуді қажет етеді.

Егер құрылғыңыз FCC комиссиясымен бекітілген болса, құрылғының FCC идентификаторын көруге болады. FCC идентификаторына қол жеткізу үшін сағаттың қолданбалар экранында параметрлер белгішесі (⚙️) → **Сағат туралы** → **Күй ақпараты** тармағын түртіңіз. Құрылғыңыздың FCC идентификаторы болмаса, демек, ол АҚШ аумағында сатуға рұқсат етілмеген және иеленуші оны АҚШ аумағына жеке мақсатпен пайдалану үшін ғана әкеле алады.

- Құрылғыда магниттер бар. Оны несие карталарынан, имплантталған медициналық құрылғылардан және магниттер әсер етуі мүмкін басқа да аспаптардан алшақ ұстаңыз. Медициналық құрылғыларға қатысты жағдайда, бұл құрылғыны олардан 15 см-ден ұзақ қашықтықта ұстаңыз. Медициналық құрылғының жұмысына кедергі келтіру туралы күмәніңіз болса, құрылғыны қолдануды доғарып, дәрігеріңізбен немесе медициналық құрылғыны өндірушімен кеңесіңіз.

Нұсқаулық белгішелер

-  **Ескерту:** өзіңіздің немесе басқалардың жарақат алуына әкелуі мүмкін жағдайлар
-  **Абайлаңыз:** құрылғыны немесе басқа жабдықты зақымдауы мүмкін жағдайлар
-  **Хабарлама:** ескертпелер, пайдалану туралы кеңестер немесе қосымша ақпарат

Орама құрамы мен керек-жарақтар бойынша ескертпелер

Бума мазмұнын жылдам бастау нұсқаулығынан қараңыз.

- Сағатпен бірге берілген элементтер және кез келген қолжетімді керек-жарақ аймаққа немесе операторға байланысты өзгеріп отыруы мүмкін.
- Берілген элементтер тек осы құрылғыға арналған және басқа құрылғылармен үйлесімді болмауы мүмкін.
- Сыртқы түр мен техникалық сипаттамалар алдын ала ескертусіз өзгертілуі мүмкін.
- Қосымша қосалқы құралдарды жергілікті Samsung сатушысынан сатып алуға болады. Сатып алу алдында олардың сағатпен үйлесімді екенін тексеріңіз.
- Сағаттан есепке алмағанда, бірге берілетін кейбір элементтер мен қосалқы құралдардың суға және шаңға төзімділік сертификаты бірдей болмауы мүмкін.
- Samsung мақұлдаған керек-жарақтарды пайдаланыңыз. Бекітілмеген қосалқы құралдарды пайдалану кепілдікпен қамтылмаған өнімділік мәселелерін және ақауларды тудыруы мүмкін.
- Барлық қосалқы құралдардың қол жетімділігі толығымен өндіруші компанияларға байланысты өзгеруі мүмкін. Қолжетімді қосалқы құралдар туралы қосымша ақпаратты Samsung удалить надо сайтынан қараңыз.

Құрылғының су мен шаңға төзімділігін сақтау

- Бұл құрылғы су мен шаңға төзімді болып табылады және төменде көрсетілген халықаралық стандарттарға сай келеді.
 - 5ATM ылғалға төзімділік сыныптамасының сертификаты: ISO 22810:2010 талаптарына сай келу үшін құрылғы тереңдігі 50 м таза суға 10 минутқа батырып, қозғалтпай ұстау сынағынан өткен.
 - IPX8 ылғалға төзімділік сыныптамасының сертификаты: IEC 60529 талаптарына сай келу үшін құрылғы тереңдігі 1,5 м таза суға 30 минутқа батырып, қозғалтпай ұстау сынағынан өткен.
 - IP6X шаңға төзімділік сыныптамасының сертификаты: IEC 60529 талаптарына сай келу үшін сынақтан өткен.
- Бұл құрылғыны жаттығу жасаған кезде, қолыңызды жуған кезде немесе жаңбырлы күндері пайдалануға болады.
- Бұл құрылғыны бассейн немесе теңіз сияқты терең емес суда жүзген кезде пайдалануға болады.
- Galaxy құрылғысының суға төзімділігі тұрақты емес және пайдалану ортасына немесе жағдайларына байланысты қалыпты тозуға орай уақыт өте келе төмендеуі мүмкін. Galaxy құрылғыңыздың су өткізгіштігін Samsung қызмет көрсету орталығында немесе уәкілетті қызмет көрсету орталығында жылына бір рет тексертіп тұрған жөн.
- Құрылғының суға және шаңға төзімділігін қамтамасыз ету үшін осы нұсқауларды орындауыңыз қажет.
 - Жүзуден кейін және бассейн немесе теңіз суы кепкенге дейін құрылғыны таза сумен шайыңыз және суға төзімділігін сақтау үшін оны жұмсақ, таза шүберекпен жақсылап құрғатыңыз. Бассейн суындағы дезинфекциялық заттар немесе теңіз суындағы тұз құрылғының суға төзімділігіне кері әсерін тигізуі мүмкін.
 - Егер құрылғыға кофе, сусындар, сабынды су, май, парфюм, күннен қорғайтын крем, антисептик немесе косметика, химиялық өнімдер сияқты таза судан басқа сұйықтық тиген жағдайда, суға төзімділігін сақтау үшін құрылғыны таза сумен шайып, жұмсақ және таза шүберекпен жақсылап құрғатыңыз.

- Құрылғы тағылып тұрғанда суға түсуге, су астында жүзуге, сүңгуге, аквалангпен сүңгуге немесе су шаңғысы және серфинг сияқты су спортымен айналысуға, өзен сияқты жылдам ағып жатқан суда жүзуге болмайды. Сондай-ақ, оны жоғары қысыммен тазалау машиналары немесе соған ұқсас нәрселердің әсерінен қорғаңыз. Олай болмаса су қысымы кенет көтеріліп, бұл біздің компания кепілдік беретін суға төзімділік көрсеткіштерінің өзгеруіне әкелуі мүмкін.
- Құрылғыға соққы тиген немесе зақымдалған болса, оның ылғал мен шаңға төзімділігі бұзылуы мүмкін.
- Құрылғыны тиісті бақылаусыз бөлшектемеңіз.
- Егер құрылғыны шаш кептіргіш сияқты ыстық ауа шығаратын машинамен кептірсеңіз немесе оны сауна сияқты ыстық жерлерде пайдалансаңыз, ауа немесе су температурасының кенет өзгеруіне байланысты құрылғының суға төзімділігі бұзылуы мүмкін.

Қызып кету туралы алдын ала ескерту

Құрылғыны пайдалану кезінде қызып кетуге байланысты жайсыздық сезінсеңіз, оны пайдалануды дереу тоқтатып, білегіңізден алып тастаңыз.

- Құрылғы ақаулығын болдырмау үшін, құрылғыда егер ол арнайы температурадан асып кетсе тері жайсыздығы не зақымдалуы, батареяның кебуі, ескерту сияқты мәселелер пайда болады. Бастапқы ескерту пайда болған кезде, құрылғының температурасы белгіленген деңгейге түспейінше құрылғы мүмкіндіктері өшірулі болады. Дегенмен, LTE үлгісінде төтенше қоңырау мүмкіндігі қолжетімді болады.
- Егер құрылғы температурасы арта берсе, екінші ескерту хабары пайда болады. Бұл кезде құрылғы өшеді. Құрылғыны оның температурасы ұсынылған жұмыс температурасының шегінде болғанша пайдаланбаңыз. Дегенмен LTE үлгісін пайдаланған кезде тіпті екінші ескерту пайда болғанымен, бастапқы қосылған төтенше жағдай қоңырауы мүмкіндігі аяқтағанға дейін қосулы болып қалады.



Ұсынылған жұмыс температурасының диапазоны

Құрылғының ұсынылған жұмыс температурасының диапазоны 0 °C-тан 35 °C-қа дейін. Құрылғының ұсынылған температура ауқымынан тыс пайдалану құрылғының зақымдалуына немесе батареяның қызмет мерзімінің қысқаруына себеп болуы мүмкін.

Сағатты тазалау және басқару

Сағаттың дұрыс істейтінін және көрінісі сақталатынын қамтамасыз ету үшін осы тармақтарды орындаңыз. Бұлай істемеу төмен сағатты зақым келтіріп, тері тітіркенуіне себеп болуы мүмкін.

- Сағатты өшіріп, тазалау алдында таспаны алыңыз.
- Құрылғыны шаң, тер, сия, май және косметика, бактерияға қарсы спрей, қол тазалау құралы, ағартқыш және инсектицидтер сияқты химиялық өнімдер әсерінен қорғаңыз. Сағаттың сыртқы және ішкі бөлшектері зақымдалуы мүмкін немесе нашар өнімділікке әкелуі мүмкін. Егер сағат жоғарыда аталғандардың біреуі түссе, тазалау үшін түктенбейтін жұмсақ матаны қолданыңыз.
- Сағатты тазалау кезінде сабын, тазалау агенттері, абразивті материалдар және қысылған ауа пайдаланбаңыз және оны ультрадыбыстық толқындармен немесе сыртқы жылу көздерімен тазаламаңыз. Бұлай істеу сағатты зақымдауы мүмкін. Сағатта қалған сабын, тазалағыш құралдар және зарарсыздандыру құралдары немесе тазалау агенттері терінің тітіркенуіне себеп болуы мүмкін.
- Күн сәулесінен қорғайтын құралды, лосьонды немесе майды кетіру кезінде сабынсыз тазалағыш құралды пайдаланып, сағатты толығымен шайып кептіріңіз.
- Гибридті таспа суға төзімді болып табылмайды. Гибридті таспаны пайдаланған кезде суда жүзуге немесе душ қабылдауға болмайды.
- Былғары материалының сипаттамаларына байланысты гибридті таспаның сағатта қосылатын жерінен шикылдайтын дыбыс шығуы мүмкін. Бұл қалыпты жағдай және бұл мәселені байланыс нүктесінде былғары таспа күтіміне арналған өнімдерді қолдану арқылы шешуге болады.
- Сағаттың гибридті таспасын химиялық заттар, тікелей күн сәулесі, ыстық немесе ылғалды орталар не су әсеріне ұшыратуға болмайды. Былғары материалының түсі мен пішіні өзгеруі мүмкін. Егер ол суланса, оны жұмсақ, талшықсыз шүберекпен бірден сүртіп, оны жақсы желдетілетін және көлеңкелі орында кептіріңіз.
- Гибридті таспа ластанса, оны жұмсақ, талшықсыз шүберекпен сүртіңіз. Қажет болса, шүберекті таза суға шамалы малыңыз.



Ауданға немесе үлгіге байланысты берілген таспа өзгеріп отыруы мүмкін. Таспаны тиісінше тазартуды және оның күйін ұстап тұруды қамтамасыз етіңіз.

Сағаттағы материалдарына аллергияңыз болған жағдайда абай болыңыз

- Samsung ұйымы ішкі және сыртқы сертификат органдары арқылы сағаттан табылған зиянды материалдарды сынады, оның ішінде терімен байланысатын барлық материалдар сынағы, тері улылығы сынағы және сағатты тағу сынағы.
- Сағаттың құрамында никель бар. Егер теріңіз өте сезімтал болса немесе сағатта материалдарға аллергияңыз болса, қажетті сақтық шараларын орындаңыз.
 - **Никель:** сағаттың никельдің шамалы мөлшері бар, бұл көрсеткіш Еуропалық REACH нормативінің шектік нүктесінен төмен. Сағаттың ішіндегі никельдің сіз үшін әсері болмайды және сағат халықаралық сертификатталған сынақтан өткен. Дегенмен, никельге сезімтал болсаңыз, сағатты абайлап пайдаланыңыз.
- Сағатты жасауға тек АҚШ Тұтынушы өнімдері қауіпсіздігі бойынша комиссия (CPSC) стандарттарына, Еуропалық елдер нормативтеріне және басқа халықаралық стандарттарына сәйкес материалдар пайдаланылады.
- Samsung ұйымының химикаттарды басқару жолы туралы қосымша ақпаратты Samsung веб-сайтынан қараңыз.

Қосымша

Ақауларды жою

Samsung қызмет көрсету орталығына немесе өкілетті қызмет көрсету орталығына хабарласпас бұрын мына шешімдерді пайдаланып көріңіз. Кейбір жағдайлар сағатыңызға қолданылмауы мүмкін.

Samsung қатысушылары мүмкіндігін құрылғыны пайдаланудағы қандай да бір мәселелерді шешу үшін пайдалануыңызға да болады.

Сағат желі немесе қызмет қатесі туралы хабарларды көрсетеді

- Сигналдар әлсіз немесе қабылдау нашар аумақтарда болғанда қабылдау жоғалуы мүмкін. Басқа аумаққа жылжып, әрекетті қайталаңыз. Жылжытқан кезде қате хабарлары қайта-қайта пайда болуы мүмкін.
- Жазылымсыз кейбір опцияларға қол жеткізу мүмкін емес. Қосымша ақпарат алу үшін байланыс удалить операторына хабарласыңыз.

Сағат қосылмай жатыр

Батарея заряды толығымен таусылған кезде сағат қосылмайды. Сағатты қоспай тұрып, батареяны толық зарядтаңыз.

Сенсорлық тану мүмкіндігі баяу жұмыс істейді немесе дұрыс жұмыс істемейді

- Сенсорлық тану мүмкіндігі келесі жағдайларда дұрыс жұмыс істемеуі мүмкін:
 - Эcranға экран протекторы немесе қосымша керек-жарақтар бекітілген болса
 - Егер қолғап кисеңіз, экранды ұстаған кезде қолыңыз таза болмаса немесе экранды үшкір затпен не тырнағыңыздың ұшымен түртсеңіз
 - Ылғалды жерлерде немесе су тигенде
- Бағдарламалық жасақтаманың барлық уақытша мәселесін жою үшін сағатты қайта іске қосыңыз.
- Сағаттың бағдарламалық жасақтамасы соңғы нұсқаға дейін жаңартылғанына көз жеткізіңіз.
- Эcran сырылса немесе зақымдалса, Samsung қызмет көрсету орталығына немесе өкілетті қызмет көрсету орталығына хабарласыңыз.

Сағат қатып қала береді немесе мәселе туындайды

Келесі шешімдерді қолданып көріңіз. Егер ақаулық бәрібір шешілмесе, Samsung қызмет көрсету орталығына немесе өкілетті қызмет көрсету орталығына хабарласыңыз.

Сағатты қайта іске қосу

Егер сағат қатып қалса, қолданбаларды жабу немесе сағатты өшіріп, қайта қосу қажет болуы мүмкін.

Мәжбүрлі түрде қайта іске қосу

Сағатыңыз қатып қалса және жауап бермей жатса, қайта іске қосу үшін бастапқы түймесін және артқа түймесі бір уақытта 7 секундтан ұзағырақ басып тұрыңыз.

Сағатты қалпына келтіру

Егер жоғарыда келтірілген тәсілдер мәселені шешпесе, зауыттық деректерді қалпына келтіруді орындаңыз.

Қолданбалар экранында параметрлер белгішесі (⚙️) → **Жалпы** → **Қалпына келтіру** → **Қалпына келтіру** тармағын түртіңіз. Болмаса телефоннан **Galaxy Wearable** қолданбасын ашып, **Сағат параметрлері** → **Жалпы** → **Қалпына келтіру** → **Қалпына келтіру** тармағын түртіңіз. Сағат қалпына келтірілген уақытта сағат пен телефон байланыспаған болса, сағатта сақталған деректер жойылады.

Басқа Bluetooth құрылғысы сағатты таба алмады

- Сағаттың Bluetooth мүмкіндігі қосулы екенін тексеріңіз.
- Сағатыңызды қалпына келтіріп, әрекетті қайталаңыз.
- Сағатыңыздың және екінші Bluetooth құрылғысының Bluetooth қосылым ауқымының (10 м) ішінде екеніне көз жеткізіңіз. Қашықтық құрылғылар пайдаланылатын ортаға байланысты өзгеріп отыруы мүмкін.

Егер жоғарыдағы кеңестермен мәселе бәрібір шешілмесе, Samsung қызмет орталығына немесе өкілетті қызмет көрсету орталығына хабарласыңыз.

Bluetooth байланысы орнатылмаған немесе сағат пен телефон ажыратылған

- Екі құрылғыда Bluetooth мүмкіндігі қосылғанына көз жеткізіңіз.
- Құрылғылар арасында қабырғалар немесе электрлік жабдық сияқты кедергілер болмауы керек.
- Телефонда Galaxy Wearable қолданбасының соңғы нұсқасы орнатылған болуы керек. Galaxy Wearable соңғы нұсқасы орнатылмаса, оны соңғы нұсқасына жаңартыңыз.
- Сағатыңыздың және екінші Bluetooth құрылғысының Bluetooth қосылым ауқымының (10 м) ішінде екеніне көз жеткізіңіз. Қашықтық құрылғылар пайдаланылатын ортаға байланысты өзгеріп отыруы мүмкін.
- Екі құрылғыны қайта іске қосып, телефонда **Galaxy Wearable** қолданбасын қайта ашыңыз.

Қоңыраулар қосылмайды

- Сағат телефонға Bluetooth арқылы қосылғанына көз жеткізіңіз.
- Телефон мен сағат тиісті ұялы желіге қосылғанына көз жеткізіңіз.
- Телефонда теріп жатқан телефон нөмірі үшін қоңырауға тыйым салуды орнатпағаныңызға көз жеткізіңіз.
- Телефонда кіріс телефон нөмірі үшін қоңырауға тыйым салуды орнатпағаныңызға көз жеткізіңіз.
- Кейбір режимдердің қосулы/өшірулі екенін тексеріңіз. Кейбір режимдер қосулы болса, кіріс қоңыраулар үнсіз етілуі және кіріс қоңыраулар келгенде, экран қосылмауы мүмкін.

Басқалар қоңырауда сөздеріңізді естімейді

- Ендірілген микрофонды жауып тұрмағаныңызға көз жеткізіңіз.
- Микрофон аузыңызға жақын екенін көз жеткізіңіз.
- Егер Bluetooth құлақаспабын пайдаланып жатсаңыз, оның дұрыс қосылғанына көз жеткізіңіз.

Қоңырау кезінде дыбыс жаңғырығы естіледі

Дыбыс деңгейін реттеңіз немесе басқа аумаққа жылжыңыз.

Ұялы желі немесе интернет жиі ажыратылады немесе дыбыс сапасы нашар

- Сағаттың ішкі антеннасын жауып тұрмағаныңызға көз жеткізіңіз.
- Сигналдар әлсіз немесе қабылдау нашар аумақтарда болғанда қабылдау жоғалуы мүмкін. Қосылым ақаулықтары байланыс оператор оператордың негізгі станциясындағы мәселелерге байланысты болуы мүмкін. Басқа аумаққа жылжып, әрекетті қайталаңыз.
- Қозғалғанда құрылғыны пайдаланған кезде сымсыз желі қызметтері оператор желісіндегі ақауларға байланысты қолжетімді болмауы мүмкін.

Батарея дұрыс зарядталмайды (Samsung рұқсат еткен зарядтағыш үшін)

- Сағатты сымсыз зарядтағышқа дұрыс жалғаңыз.
- Samsung қызмет көрсету орталығына немесе өкілетті қызмет көрсету орталығына барыңыз және ауыстыру батареясын алыңыз. Қолдау көрсету деңгейі барынша жақсы болуы үшін, қолданып жүрген зарядтағыш пен USB кабелін алып барыңыз. Сымсыз зарядтау жұмыс істемесе, сымсыз зарядтағышты да апарыңыз.

Батарея қуаты сатып алған кезден жылдамырақ бітеді

- Сағатты немесе батареяны тым суық немесе тым ыстық температураға жеткізбеңіз, тиімді заряд болмауы мүмкін.
- Батареяны тұтыну кейбір бағдарламаларды пайдаланған кезде ұлғаяды.
- Батарея шығындалады және пайдалы заряды уақыт өте келе қысқарады.

Сағат түрткенде ыстық

Көбірек қуатты қажет ететін бағдарламаларды пайдаланғанда немесе сағатта бағдарламаларды ұзақ уақыт бойы пайдаланғанда, сағат түрткенде, ол ыстық болуы мүмкін. Бұл қалыпты жағдай және сағаттың қызмет мерзіміне немесе өнімділігіне әсер етпеуі тиіс.

Егер сағат қызып кете берсе немесе ұзақ уақыт бойы ыстық болып сезілсе, оны біраз уақыт бойы қолданбаңыз. Егер сағат қызып кете берсе, Samsung қызмет орталығына немесе өкілетті қызмет көрсету орталығына хабарласыңыз.

Сағат ағымдағы орынды таба алмайды

Сағат телефонның орналасқан жері туралы ақпаратты пайдаланады. GPS сигналдарына сырттағы кейбір орындарда кедергі келтірілуі мүмкін. Өзіңіздің ағымдағы орныңызды табу үшін Wi-Fi немесе ұялы желіні пайдалану күйіне орнатыңыз.

Сағат корпусы сыртының айналасында шағын саңылау пайда болады

- Бұл саңылау — өндіру мүмкіндігі үшін қажет және біраз аздаған шайқалу немесе бөліктердің дірілдеуі орын алуы мүмкін.
- Уақыт өте келе, бөліктер арасындағы сүйкелу саңылауды біраз кеңейтуі мүмкін.

Сағаттың сақтау орны жеткіліксіз

Сақтау орнын босату үшін қажет емес деректерді, қолданбаларды немесе файлдарды жойыңыз.

Өндіруші / Изготовитель: Samsung Electronics Co., Ltd.

Импорттаушы / Импортер: «SAMSUNG ELECTRONICS CENTRAL EURASIA» (САМСУНГ ЭЛЕКТРОНИКС ОРТАЛЫҚ ЕУРАЗИЯ) ЖШС, Қазақстан Республикасы, А05D7M5, Алматы қаласы, Алмалы ауданы, Желтоқсан көшесі, 115, 3 қабат; ТОО «SAMSUNG ELECTRONICS CENTRAL EURASIA» (САМСУНГ ЭЛЕКТРОНИКС ОРТАЛЫҚ ЕУРАЗИЯ), Республика Казахстан, А05D7M5, город Алматы, Алмалинский район, улица Желтоқсан, 115, 3 этаж

Авторлық құқық

Copyright © 2025 Samsung Electronics Co., Ltd.

Бұл нұсқаулық халықаралық авторлық құқықтар туралы заңдармен қорғалған.

Бұл нұсқаулықтың ешбір бөлігін кез келген түрде немесе электрондық не механикалық кез келген әдіс, соның ішінде, фотокөшіру, жазу не кез келген ақпарат сақтау орнында және шығарып алу жүйесінде сақтау арқылы көшіруге, таратуға, аударуға немесе тасымалдауға болмайды.

Сауда белгілері

- Samsung және Samsung логотипі — Samsung Electronics Co., Ltd. компаниясының тіркелген сауда белгілері.
- Bluetooth® — Bluetooth SIG корпорациясының дүние жүзінде тіркелген сауда белгісі.
- Wi-Fi®, Wi-Fi Direct™, Wi-Fi CERTIFIED™ және Wi-Fi логотипі — Wi-Fi Alliance тіркелген сауда белгілері.
- Барлық басқа сауда белгілері және авторлық құқықтар тиісті иелерінің меншігі болып табылады.